



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS (UEG)  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA DE GOIÁS  
(ESEFFEGO)  
EDUCAÇÃO FÍSICA

GABRIEL ILDEFONSO DE MELO ALVES

**IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NA NATUREZA PARA A  
SAÚDE MENTAL DE MULHERES COM IDADE ENTRE 30 E 60 ANOS**

GOIÂNIA

2023

GABRIEL ILDEFONSO DE MELO ALVES

**IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL DE  
MULHERES COM IDADE ENTRE 30 E 60 ANOS**

Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado na forma de monografia, como requisito parcial para integralização curricular do curso de Licenciatura em Educação Física, pela Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO), da Universidade Estadual de Goiás (UEG), sob a orientação da Professora Me. Conceição Viana de Fatima

GOIÂNIA

2023

GABRIEL ILDEFONSO DE MELO ALVES

**IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL DE  
MULHERES COM IDADE ENTRE 30 E 60 ANOS**

Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física, pela Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO), da Universidade Estadual de Goiás (UEG).

Goiânia, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientador prof. Me. Conceição Viana de Fatima

Universidade Estadual de Goiás (UEG)

---

Prof. Me. Renato Coelho Parecerista \_\_\_\_\_

Convidado 1

Vínculo institucional

---

Prof.<sup>a</sup> Me. André Luís dos Santos Seabra  
Parecerista \_\_\_\_\_

Convidado 2

Vínculo institucional

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente aos meus pais (Sheila e Eládio), que sempre me incentivam em tudo, principalmente em relação aos estudos. Me acalmam nos momentos mais difíceis fazendo com que as coisas se tornem fácil.

Agradeço ao meu irmão (Gustavo), que me incentivou a escolher o curso de educação física e fazer o vestibular da UEG, com certeza se estou aqui hoje é graças as longas conversas que tivemos sobre o curso.

A minha mãeadrasta (Claúdia), que ajudou a clarear minha cabeça na hora de escrever o TCC. Aos professores que contribuíram com minha formação, principalmente aos meus dois orientadores (João Henrique Suanno e Conceição Viana de Fátima).

Agradeço a Universidade Estadual de Goiás, por todo suporte e apoio durante esse período, oferecendo bolsas e projetos para que pudessem me ajudar a entender mais a área docente.

Agradeço aos meus amigos de curso que me ajudaram a superar as dificuldades ao longo da formação e minha namorada (Jacqueline), que foi meu suporte durante todo este período me ajudando a todo momento, desde o primeiro período, até aqui, com certeza foi a melhor pessoa que conheci nesta faculdade.

## RESUMO

A atividade física feita regularmente e com orientação adequada, traz diversos benefícios para a população, como prevenção de doenças, melhora na saúde mental e bem-estar. Diante disso, este trabalho teve como objetivo, pesquisar a importância da atividade física na saúde mental de mulheres, cuja a idade está entre 30 e 60 anos. A pesquisa foi realizada com um grupo chamado Rainhas na Natureza, e este, realiza trilhas no estado de Goiás. Para os objetivos específicos, tivemos: 1) analisar quais são os benefícios da atividade de caminhada para as participantes do grupo Rainhas da Natureza, 2) analisar os benefícios da atividade física realizada por mulheres do grupo Rainhas na Natureza e orientada por profissional da área da Educação Física, 3) pesquisar a importância do contato com a natureza em relação ao autocuidado do corpo das mulheres do grupo Rainhas na Natureza e, 4) descobrir se a participação da atividade física em grupo proporciona formação de vínculos sociais entre as participantes do grupo Rainhas na Natureza. Ao todo, 21 mulheres responderam ao questionário e como resultado tivemos que, a atividade física, trouxe benefícios para as mulheres do grupo voltados para o bem-estar físico e mental, a orientação adequada de um profissional de educação física, contribuiu para estes benefícios. As atividades realizadas por este grupo, em meio a natureza, despertaram o interesse para o autocuidado com o corpo na parte física e mental, e as atividades feitas no grupo, formaram novos vínculos sociais entre as participantes.

**Palavras-chave:** Atividade física; Saúde Mental; Bem-estar; Qualidade de vida.

## **ABSTRACT (OU RESUMEN)**

Physical activity done regularly and with proper guidance, brings many benefits to the population, such as disease prevention, improvement in mental health and well-being. Therefore, this work aimed to research the importance of physical activity in the mental health of women, whose age is between 30 and 60 years. The research was carried out with a group called Rainhas na Natureza, and this group performs trails in the state of Goiás.. For the specific objectives, we had: 1) to analyze the benefits of the walking activity for the participants of the Rainhas da Natureza group, 2) to analyze the benefits of physical activity performed by women of the Rainhas na Natureza group and guided by a professional in the field of Physical Education , 3) to investigate the importance of contact with nature in relation to self-care with the body of women from the Rainhas na Natureza group and, 4) to discover the participation of group physical activity in the formation of social bonds between the participants of the Rainhas na Natureza group . In all, 21 women answered the questionnaire and, as a result, we found that physical activity brings benefits to the women in the group focused on physical and mental well-being, adequate guidance from a physical education professional will contribute to these benefits. The activities carried out by this group, in the midst of nature, arouse interest in self-care with the body in the physical and mental part, and the activities carried out in the group form new social bonds between the participants.

**Keywords (ou Palavras clave):** Physical activity; Mental health; Well-being; Quality of life.

## **SUMÁRIO**

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>8</b>
<b>2 CAPÍTULO I: ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO</b>	<b>12</b>
2.1 ATIVIDADE FÍSICA PARA OS SERES HUMANOS	17
2.2 ATIVIDADE FÍSICA PARA AS MULHERES	20
2.2.1 ALTERAÇÕES HORMONAIS DAS MULHERES	23
2.3.ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPO	25
2.3.1 ATIVIDADE FÍSICA E AUTONOMIA	27
<b>3 CAPÍTULO II: SAÚDE MENTAL E ATIVIDADE FÍSICA</b>	<b>29</b>
3.1 BEM ESTAR	34
3.2 QUALIDADE DE VIDA	36
3.2.1 ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA	38
<b>4 CAPÍTULO III: A TRILHA</b>	<b>40</b>
4.1 CONHECENDO O GRUPO RAINHAS NA NATUREZA	42
4.2 RESULTADOS E DISCUSSÕES	45
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>55</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>59</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>64</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho, diz respeito a uma pesquisa realizada com um grupo de mulheres onde são desenvolvidas caminhadas em meio a natureza. As participantes do grupo que fizeram parte desse estudo, autorizaram sua participação através do termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) O interesse em realizar o trabalho com esse grupo, surgiu a partir da minha participação, pois estou com este desde as primeiras atividades.

A principal motivação para sustentar a presente pesquisa, reside na importância que o tema possui para a sociedade atual. Hoje em dia, podemos encontrar vários estudos que comprovam a eficácia de atividades físicas para a saúde das pessoas como redução do risco da diabetes, infarto, AVC, redução de estresse, a ansiedade e sintomas depressivos.

O presente projeto, irá focar nos benefícios que essa prática traz para as mulheres visando sua melhoria na saúde mental, trabalhando os aspectos da qualidade de vida que são produzidos através da atividade física. A pesquisa irá ajudar a entender a importância que a atividade física tem no tratamento de doenças que afetam a saúde mental da sociedade, em específico das mulheres, que serão o foco desta pesquisa.

Muitos estudos comprovam que o exercício físico e atividade física podem trazer diversos benefícios para as praticantes. Diante disso, é importante destacar que alguns autores pontuam que existe uma diferença entre essas duas práticas.

Bouchard *et al* (1990) definiram que a atividade física pode ser feita apenas com movimentos que resultem em um gasto de energia maior do que o nível de repouso. É importante destacar, que atividade física não necessita de gastos financeiros para ser praticada, uma simples caminhada por exemplo já proporciona um gasto de energia maior que o nível de repouso.

Segundo Barbatini (2003) o exercício físico é caracterizado por movimentos feitos repetitivamente para que possa elevar o rendimento do indivíduo. Essa prática precisa de uma orientação adequada para realizar os movimentos, um exemplo são os atletas de alto rendimento.

Diante disso, às práticas de exercício físico e atividade física podem trazer diversos benefícios para as pessoas, como é o caso da saúde mental.

Correa (2019) acredita que atividade física, pode ajudar na prevenção de diversas doenças, dentre elas algumas relacionadas à saúde mental. Nesse sentido, a atividade física serviria como uma forma de prevenção e tratamento para saúde mental, porém, sua prática deve ser realizada de forma regular.



À prática regular da atividade física, é importante para que as pessoas sintam os benefícios que ela pode proporcionar posteriormente.

Segundo Matsudo, Matsudo e Neto (2001), a atividade física precisa ser incentivada desde cedo para que as pessoas possam ter uma boa qualidade de vida no decorrer do tempo. É imprescindível destacar que, a qualidade de vida das mulheres pode ser influenciada negativamente devido às alterações hormonais. Assim, o presente estudo tem o objetivo geral, pesquisar a importância da atividade física na saúde mental de mulheres, cuja a idade está entre 30 e 60 anos. Os objetivos específicos são: analisar quais são os benefícios da atividade de caminhada para as participantes do grupo Rainhas da Natureza; Analisar os benefícios da atividade física realizada por mulheres do grupo Rainhas na Natureza e orientada por profissional da área da educação física; Pesquisar a importância do contato com a natureza em relação ao autocuidado do corpo das mulheres do grupo Rainhas na Natureza; Descobrir se a participação da atividade física em grupo proporciona formação de vínculos sociais entre as participantes do grupo Rainhas na Natureza.

## **Metodologia**

Para Severino (2017), a ciência se forma a partir de técnicas que seguem um método que se apoia nos fundamentos epistemológicos. Com isso, se tem elementos que são comuns em todos os processos de conhecimento que pretende realizar.

Mas, além da possível divisão entre Ciências Naturais e Ciências Humanas, ocorrem diferenças significativas de modo de se praticar a investigação científica, em decorrência da diversidade de perspectivas epistemológicas que se podem adotar e de enfoques diferenciados que se podem assumir no trato com os objetos pesquisados e eventuais aspectos que se queira destacar (SEVERINO, 2017, p.118).

O autor destaca que por conta dessa razão, possui várias modalidades de pesquisa que se podem praticar, o que implica coerência epistemológica, metodológica e técnica, para o melhor desenvolvimento.

Minayo (2001) destaca que os cientistas conseguiram estabelecer uma linguagem fundamentada em conceitos, métodos e técnicas para ser ter uma melhor compreensão do mundo. Essa linguagem que a autora fala, é utilizada de uma forma coerente que é estabelecida por uma comunidade que controla e administra sua reprodução (MINAYO, 2001, p.10).

A autora entende metodologia como um caminho de pensamento e uma prática exercida na abordagem da realidade, fazendo com que a metodologia se ocupe em um lugar central no interior das teorias.

Para Severino (2017) o caso escolhido para a pesquisa deve ser claro e bem representativo, de modo a ser apto a fundamentar uma generalização para situações análogas, autorizando inferências. O estudo de caso é um procedimento empírico, ou seja, não se restringe ao levantamento de informações teóricas, e considera observações e experiências. Esse tipo de pesquisa aprofunda a investigação sobre aspectos específicos de determinado tema. Os resultados obtidos com esse tipo de estudo, não devem ser generalizadores. O estudo de caso não pode ser usado para representar todos os elementos, vão fazer referência àqueles que foram diretamente investigados. O investigador deve coletar informações através de questionários, entrevista e etc.

Para Amado (2017), no estudo de caso, o investigador deve ir além do conhecimento do caso, visando comparar, construir hipóteses ou mesmo teorizar, porém, o ponto de partida desses processos é a compreensão das particularidades do estudo de caso.

Nesse sentido dos autores, a pesquisa a ser realizada se encontra no tipo de estudo de caso, pois irá se concentrar em um estudo de caso particular, as participantes do grupo Rainhas na Natureza.

A metodologia escolhida para esta pesquisa foi a abordagem qualitativa que começou a ser utilizada no final do século XIX. De acordo Teis e Teis (2006) essa abordagem se firmou como uma grande possibilidade para se desenvolver pesquisas na área da educação.

Segundo André Max Weber contribuiu de forma importante para a configuração da perspectiva qualitativa de pesquisa ao destacar a compreensão como o objetivo que diferencia a ciência social das ciências físicas e naturais. Para Weber, o foco da investigação deve se centrar na compreensão dos significados atribuídos pelos sujeitos às suas ações. Para compreender esses significados é necessário colocá-los dentro de um contexto. Essa ideia, defendida por outros estudiosos das questões humanas e sociais deu origem à perspectiva de conhecimento conhecida como idealista-subjetivista (*apud* TEIS, TEIS 2006, pg.2).

Silva (2010) destaca que a abordagem qualitativa trabalha com valores, crenças, representações, hábitos, atitudes e opiniões. Essa abordagem, abre diversas possibilidades para se fazer pesquisas na área da educação.

Chaer, Diniz e Ribeiro (2011) destacam que é importante escolher uma técnica adequada para a coleta de dados, pois a partir disso poderá fazer a análise de como será a intervenção.

Ribeiro (2008) cita algumas técnicas que podem ser feitas para a coleta de dados, como por exemplo o questionário, e a entrevista semiestruturada. Essas técnicas podem ser importantes pois além de ajudar na intervenção, garante questões objetivas de fácil pontuação, flexibilidade na aplicação, baixo custo e respostas rápidas, entre outros.

Percebe-se então, a importância da abordagem qualitativa e as diferentes técnicas que podemos utilizar para fazer a coleta de dados nas pesquisas pois ajuda no trabalho do pesquisador e não torna cansativo para os grupos onde será feito os estudos.

Lima, Almeida e Lima (1999) pontuaram que a entrevista semiestruturada possibilita o entrevistado a falar sobre suas experiências a partir do foco principal da pesquisa. Esse tipo de pesquisa, proporciona para a pessoa que está sendo entrevistada respostas livres sobre o tema proposto.

Um importante instrumento utilizado na abordagem qualitativa são os questionários, que se destacam por uma menor inibição do informante pelo anonimato, sua coleta é feita de forma mais rápida, tem uma facilidade de amostra maior, entre outros (MAIA, 2020). Para que esse instrumento seja utilizado da melhor maneira, é necessário que todas as questões tenham finalidade com o assunto a ser pesquisado, além de precisarem ser questões objetivas para que a pessoa que for responder não perca o interesse.

De acordo com Yin (2015), o estudo de caso é uma investigação empírica que investiga algumas situações dentro de seu contexto de vida real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não estão claramente definidos. Por acreditar conforme Yin (2015) que o estudo de caso é uma investigação que precisa comprovação para contribuir para a formação de indivíduos de um determinado grupo, faz com que a escolha por essa metodologia dialogue com a fundamentação teórica deste trabalho.

Sendo assim, o lócus de observação e análise desta pesquisa é um grupo de mulheres chamado Rainhas na Natureza, localizado no Estado de Goiás, e o objeto de pesquisa será a atividade física praticado por esse grupo.

Atualmente o grupo Rainhas na Natureza recebe mulheres que tiveram de alguma forma sua saúde mental comprometida, sendo selecionadas através de uma entrevista para estarem aptas a ingressar neste grupo. A atividade proposta no grupo também tem a participação de homens, que geralmente são marido ou namorado das mulheres que as acompanham durante as atividades, porém a presença de homens só pode ocorrer através de convite de uma das participantes do grupo. O grupo faz trilhas mensais em diferentes locais do estado de Goiás, é sua locomoção se dá através de carros próprios, ou carona solidaria. Criada em dezembro de

2021, o grupo já fez trilhas nas cidades de Cocalzinho, Hidrolândia, Goiânia, Aparecida de Goiânia, Pirenópolis e Bonfinópolis.

O grupo Rainhas da Natureza, é composto por uma equipe formada por uma psicóloga, uma assistente social, fisioterapeuta, enfermeira e uma pessoa responsável pelo marketing que coordenam o grupo

## 2- ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

De acordo com Hallal *et al* (2010) a atividade física pode trazer benefícios tanto a curto quanto a longo prazo e se essa prática começar a ser feita na adolescência, na vida adulta a chance desse indivíduo ser fisicamente ativo é maior. Diante disso, o autor pontua que a prática da atividade física é pouco praticada na adolescência, e esse número é ainda maior quando pegamos os países mais desenvolvidos.

Apesar do acúmulo de conhecimento científico acerca dos benefícios da atividade física na adolescência para a saúde, diversos levantamentos nacionais apontam para baixos percentuais de jovens ativos<sup>3-5</sup>. Ainda mais preocupantes são as evidências, embora exclusivas de países desenvolvidos, de que a prática de atividade física na adolescência está diminuindo com o passar do tempo, assim como a participação em aulas de educação física e a aptidão física.” (HALLAL *et al*, 2010 p.36).

Destarte, com a diminuição da prática de atividade física, as aulas de educação física tendem a se tornar menos participativa por parte dos adolescentes, pois essa falta de prática contribui para o desinteresse dos jovens, e faz com que posteriormente a prática da atividade física na vida adulta seja pouco vivenciada. Com isso, é imprescindível que a atividade física seja incentivada desde a adolescência tanto nas escolas quanto no cotidiano das pessoas.

Caspersen Powell, Christensen (1985) afirmam que, a atividade física pode ser qualquer movimento do corpo que seja produzido pelos músculos e que resulte em um gasto de energia maior do que quando estamos de repouso (*apud* MACIEL 2010). Nesse sentido, uma simples caminhada pode-se considerar uma atividade física, ou até mesmo tarefas domésticas, atividades recreativas e lúdicas, subir escadas, dança, ou seja, são inúmeras as atividades corporais que podemos fazer que vai nos proporcionar um gasto de energia maior do que o repouso.

Nesta perspectiva dos autores, um dos motivos dos países mais desenvolvidos terem pouca prática de atividade física por parte dos jovens, pode ser por conta da facilidade que esses têm para adquirir materiais que façam eles ficarem mais de repouso, como por exemplo vídeo games, televisão, computadores, acesso com maior facilidade a veículos para se deslocarem durante o dia a dia, entre outros.

A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Atualmente é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a

atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento. (MATSUDO, MATSUDO e NETO, 2001, pg.2).

Para Matsudo, Matsudo e Neto (2001) a atividade física é necessária para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o envelhecimento, quando essa prática deve ser feita com antecedência para prevenir doenças que aparecem com mais frequência durante a terceira idade. Os benefícios que a atividade física pode trazer para as pessoas, requer tempo e constância. O fato da pessoa começar a fazer atividade física hoje, não significa que necessariamente seus problemas em relação a saúde estarão resolvidos, porém, se ela mantiver uma constância ao longo da vida os benefícios aparecerão mais tarde, por isso que os autores destacam que o ideal é começar desde a adolescência.

Infere-se, portanto, que a atividade física deve ser incentivada desde a adolescência para que os benefícios sejam adquiridos ao longo da vida. Dessa maneira, é importante que os jovens saibam da importância que a atividade física tem para as pessoas e que sua prática fomenta a promoção da saúde. Desse modo, é importante salientar que a prática da atividade física ajuda a prevenir doenças que geralmente aparece na fase idosa.

De acordo com Silvia *et al* (2014) manter uma rotina constante de exercícios físicos, pode trazer benefícios para as pessoas não importa a idade, desde os primeiros meses de vida até o envelhecimento (*apud* MACIEL 2010). Esses benefícios são decorrentes da melhoria em que a população tem em relação a aspectos biológicos, físicos e mentais. Os autores ainda destacam que idosos que praticam exercício físico mantem o corpo em boas condições físicas, porém isso acontece devido ao estilo de vida que essas pessoas tiveram ao longo da vida. Uma alimentação equilibrada sem extrapolar nos excessos, quantidade de sono adequada, prática regular de atividades físicas entre outros, contribuem para uma boa qualidade de vida ao longo da vida até a velhice.

De fato, indivíduos que mantêm prática regular de exercícios ao longo da vida parecem ter expectativa de vida maior do que a média da população. Isso porque essa prática pode retardar o período em que a capacidade funcional declina, ou seja, aumenta a probabilidade de se manter a independência funcional por mais tempo, evitando com isso a necessidade de cuidados por terceiros para o desempenho de atividades diárias alimentação, higiene pessoal, vestir-se, movimentar-se, fazer compras, tomar medicamentos etc. (SILVA *et al*, 2014, p.77).

Vieira, Aprile e Paulino (2014), acreditam que se um indivíduo ao longo da vida mantiver uma prática regular de exercício físico haverá uma melhora geral nos aspectos físicos e biológicos, além de reduzir o uso de medicamento por parte dos idosos. Com o passar dos anos, percebemos que muitos idosos ficam dependentes de seus familiares, nessa perspectiva,

a prática do exercício físico possibilita que os mesmos consigam fazer pequenas atividades diárias onde aumenta a sua autoestima deixando-os mais independentes. Os autores ainda destacam que os exercícios físicos ajudam a reduzir o risco de doenças cardiovascular, além de trazer benefícios na alimentação e no sono.

O exercício pode melhorar a força muscular, amenizando os déficits de equilíbrio corporal existentes, já que a fraqueza nos músculos abductor do quadril, extensor do joelho, flexor do joelho e os do tornozelo está diretamente relacionada ao risco de quedas. A implementação de programas de treinamento físico, com exercícios aeróbios, melhoram o fluxo sanguíneo para o cérebro e órgãos sensoriais na cabeça, o que contribui para a manutenção da função perceptiva. A prática de exercícios físicos reduz a deterioração do sistema de controle postural, retardando ou minimizando os déficits advindos do envelhecimento; essa prática contínua garante a menor perda dos tônus musculares e, com isso, um menor risco de quedas e a melhora no equilíbrio corporal. (VIEIRA, APRILE e PAULINO, 2014, p. 28)

Os autores destacam que o exercício físico pode trazer diversos benefícios para os indivíduos, sendo que esta prática não tem necessariamente uma idade certa para começar. Destarte, cabe salientar, que quanto mais cedo a pessoa começar com a prática de exercícios físicos é, mantendo uma rotina ao longo de sua vida, inúmeros serão os benefícios que essa pessoa terá quando chegar na fase adulta. Esses benefícios que os autores trazem ajudam também a melhorar a autoestima das pessoas pois elas se sentem mais dispostas e independentes, porém quando chegamos na fase adulta, manter uma prática regular de exercícios físicos se torna um pouco difícil para algumas pessoas por conta do mercado de trabalho. Hoje em dia, é comum vermos pessoas que saem de casa cedo para trabalhar e voltam no fim do dia, ou mesmo vemos casos de pessoas que trabalham em três locais diferentes durante o dia, manhã, tarde e noite. Essa rotina vem muito com as necessidades que essas pessoas têm, e elas acabam trabalhando mais para conseguir suprir seus gastos, com isso, manter uma rotina de práticas regulares de exercícios físicos se torna muito difícil, pois o desgaste físico e mental que esse trabalhador vai ter durante o dia o desestimulará para fazer qualquer exercício.

De acordo com Zago (2010) as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte na população, principalmente na idosa, e o principal fato para desencadear esse tipo de doença é o sedentarismo, hipertensão e níveis elevados de colesterol. As práticas regulares de exercícios físicos ajudam a diminuir o índice dessas doenças, onde como consequência melhora a qualidade de vida das pessoas. Essa prática regular requer cuidado e entender o que está sendo feito, pois se indivíduo extrapolar nos exercícios físicos que ele escolheu pode acabar tendo consequências muito graves. Um exemplo muito comum que vemos com frequência são

acidentes em academias, onde muitas pessoas sem a orientação adequada acabam extrapolando nos pesos ou nos exercícios e como consequência vem as lesões. Por isso é imprescindível a orientação de um profissional, pois ele ajudará o indivíduo para que ele possa ter resultados sem se machucar.

O exercício físico presta enorme contribuição para favorecer a saúde da população idosa, com a diminuição ou minimização da doença ou dos efeitos que ela causa. Na realidade, existe uma série de estudos que ressaltam os benefícios do exercício físico para com a saúde, mostrando melhoras nos quadros de hipertensão arterial, diabetes, osteoporose e significativo aumento na qualidade de vida dessas pessoas (ZAGO, 2010, pg. 156).

“Os conceitos de Exercício Físico e Atividade Física são diferentes. O exercício físico é uma divisão oposta a atividade física, que precisa de todo um planejamento voltado para a melhora da aptidão física (MONTEIRO *apud* WHOO, 2016, p.14)”. O exercício físico é utilizado para um objetivo específico visando a melhoria de desempenho dos indivíduos.

Bouchard *et al* (1990), definiram que a atividade física é uma atividade que pode ser feita de forma que resulte em um gasto de energia maior do que o nível de repouso. Uma simples caminhada é capaz de trazer um nível de esforço maior que o repouso resultando em uma atividade física. “A atividade física é uma série de movimentos corporais que requer o auxílio dos músculos esqueléticos gerando um gasto energético nas pessoas (MONTEIRO *apud* WHOO ,2016, p.14)”.

Temos alguns exemplos do dia a dia que pode ser incluído nesse conceito de atividade física como por exemplo atividades domésticas, brincadeiras lúdicas e de lazer, atividades desportivas, deslocamentos de um local para o outro, são diversas as opções de atividade física que temos durante o dia. Porém, podemos perceber que com o avanço da tecnologia, as pessoas em alguns casos diminuíram o gasto energético que tinham durante o dia. Temos como exemplo os vídeos games. Hoje em dia é comum vermos adolescentes e adultos por horas sentados em uma mesma posição na frente de uma televisão ou computador jogando jogos eletrônicos. Essa rotina faz com que essas pessoas deixem de fazer brincadeiras lúdicas na rua com os amigos, diminuindo assim o gasto energético.

Segundo Barbatini (2003), o exercício físico é composto por diversos movimentos que podem ser feitos repetitivamente para que possa elevar o rendimento do indivíduo. Um exemplo que temos são os atletas de alto rendimento, eles buscam uma melhoria no seu condicionamento para conseguir melhorar o rendimento nas competições. Essa prática deve ser voltada para uma orientação adequada de um profissional de educação física a fim de melhorar o rendimento do



atleta. Outro exemplo que vemos muito no dia a dia são em academias, onde muitas pessoas buscam um corpo atlético. O mesmo autor, refere-se à atividade física como um movimento corporal que provoca gasto energético.

Os autores classificam a atividade física e o exercício físico de maneira individual, sendo que o primeiro pode ser feito com simples movimentos corporais que possa aumentar o gasto energético, e o segundo procura elevar o desempenho físico das pessoas com um planejamento específico voltado para cada objetivo e ambos são capazes de trazer uma melhoria na qualidade de vida das pessoas, desde que suas práticas sejam feitas com constância, cuidado e uma orientação adequada.

Vale ressaltar que qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico é definido como atividade física, enquanto o exercício físico é definido como uma subcategoria da atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva, resultando na melhora ou na manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão física, ou seja, uma característica que o indivíduo possui ou atinge (VIEIRA, APRILE, PAULINO, 2014, pg. 28).

Ambientes abertos como praças e parques são locais ideais para a prática de atividade física, pois a população em geral tem facilidade de acesso a esses locais. A prática de exercícios físicos nesses ambientes pode ajudar com benefícios voltados para a saúde física e mental (PINHEIRO; FILHO 2017). Hoje em dia podemos encontrar diversas estruturas em parques e praças voltadas para atividade física de forma gratuita. Ambientes assim, favorecem o acesso a população pois são uma forma de incentivo sem gastos mensais ao contrário de uma academia.

De acordo com Reis et al (2017), ao longo dos anos vem aumentando o número de parques e praças públicas, e com isso, acaba surgindo uma valorização destes espaços para a prática de atividade física devido ao fácil acesso da população a esses locais.

Polisseni e Ribeiro (2014) afirmam que, a atividade física deve ser incentivada para uma melhoria da saúde, através de iniciativas do poder público e privado, levando em consideração o contexto social individual de cada indivíduo. Questões financeiras ou sociais são fatores que podem vir a impedir a prática da atividade física, e com o incentivo dos poderes públicos, essa prática se torna mais acessível a essa população. É importante destacar que a atividade física possibilita que o indivíduo se prepare tanto psicologicamente quanto mentalmente para possíveis doenças.

## 2.1- ATIVIDADE FÍSICA PARA O SER HUMANO

De acordo com Pellegrinotti (1998) a atividade física hoje é algo indispensável na vida do ser humano, pois nos dias atuais, podemos perceber uma linguagem voltada para a qualidade de vida associada a prática de atividade física.

A qualidade de vida que o homem busca conseguir, está relacionada com vários fatores que envolvem o cotidiano, como desenvolver simples tarefas diárias, além de prevenir algumas doenças. Desta forma, atividade física se tornou uma prática fundamental na vida do ser humano.

A atividade física e o esporte, que exercem forte influência nas pessoas, devem propiciar uma relação objetiva entre a aptidão e a capacidade de rendimento do indivíduo. Nesse sentido, as práticas das atividades, caracterizam-se como manutenção de níveis elevados de funcionamento dos sistemas orgânicos. O compromisso da avaliação de capacidades físicas é encontrar subsídios orientadores das adaptações do organismo ao treinamento, ou mesmo, suas respostas quando submetidos a diferentes formulas finalidades de programação (PELLEGRINOTTI, 1998, pg. 24).

A atividade física irá ajudar as pessoas a desenvolverem atividades básicas do dia a dia, trazendo uma melhor condição para que não haja um desgaste muito grande na hora de executar as tarefas, além de que a atividade física pode ser um grande aliado no combate a doenças.

Pellegrinotti (1998) ainda destaca que, a atividade física não é um remédio, porém ela consegue simbolizar o momento de quem está praticando.

Segundo Bento (1991), o corpo como órgão de sensibilidade da pessoa, como base material da nossa existência, expressa a qualidade daquele equilíbrio, revela o estado de saúde (*apud* PELLEGRINOTTI, 1998, p. 24).

O autor ainda destaca que historicamente o ser humano sempre procurou alguma ação física que pudesse proporcionar algum tipo de prazer e desde muito tempo, a atividade física se demonstra uma prática para esse momento, pois naquela época, a prática de atividade se confundia com a própria sobrevivência do homem.

A atividade física em um determinado momento da vida do homem, se tornou uma forma de sobrevivência como caçar, saltar e correr, isso com o passar dos anos foi se modificando. Hoje em dia, vemos o quanto a tecnologia se expandiu no mundo, com isso, fez com que certas atividades desenvolvidas pelo homem antigamente fossem substituídas por

máquinas, e essa evolução fez com que o homem ficasse mais dependente da tecnologia fazendo com que o número de sedentários aumentasse, ocasionando em diversas doenças.

Heath *et al* (1981), fizeram uma pesquisa mostrando que o ser humano com passar dos anos tem perdas naturais das capacidades físicas como por exemplo a força, flexibilidade, velocidade, massa óssea além da redução muscular. Com isso, aparece doenças decorrentes dessas perdas citada pelos autores (*apud* MAZINI FILHO *et al*, 2010).

As alterações das capacidades físicas do ser humano, associada a falta de atividade física contribuem para um envelhecimento mais conturbado levando o homem em uma determinada etapa da vida a sofrer uma dependência maior devido às dificuldades que se encontram para desenvolver pequenas atividades do cotidiano. Nesse sentido, Matsudo (2002) afirma que:

Essas alterações fisiológicas e musculo articulares, associadas à inatividade física, levam, geralmente, o idoso a uma condição degenerativa crescente de suas capacidades físicas e fisiológicas, acarretando o aparecimento de problemas como a perda de equilíbrio (*ataxia*), o comprometimento da marcha e os problemas psicológicos como a baixa estima e depressão. (MATSUDO, 2002 *apud* MAZINI FILHO *et al*. 2010).

Os autores acreditam que a prática de atividade física contribui para que os seres humanos possam ter um envelhecimento saudável, sem ter grandes alterações em suas capacidades de locomoção. Com isso, se torna possível o desenvolvimento de simples tarefas do cotidiano sem grande dificuldade nas execuções. Diante disso, podemos perceber a importância da atividade física no processo de evolução do homem sendo uma prática essencial na vida de todos os seres humanos. Mazini Filho *et al* (2010) ainda destacam que por mais que a atividade física seja importante para todos, a sua prática deve ser feita respeitando os limites de cada um.

Cress (1995) afirma que uma prática regular de atividade física feita pelas pessoas, aumenta a aptidão física ou a mantém quando chega na fase idosa. Com isso, essa prática proporciona maior bem-estar diminuindo a taxa de mortalidade entre a população idosa pois a uma redução significativa para as doenças coronarianas, a hipertensão, o diabetes insulino não dependente, entre outros. Com a prática regular de atividade física, esses efeitos podem ser controlados além de servir como uma forma de prevenção dessas doenças ocasionando assim uma qualidade de vida melhor nos seres humanos.

Bembem (1998) acredita que os benefícios da atividade física, principalmente no envelhecimento, podem ser observados através das respostas fisiológicas que o organismo vai adquirindo com a prática, além disso, proporciona um equilíbrio favorável para os idosos

evitando quedas, possíveis lesões e uma independência maior ao realizar pequenas atividades do dia a dia, melhorando assim a autoestima e a autoconfiança. Destarte, é imprescindível destacar que para o autor, as atividades físicas para idosos devem ser individuais, pois suas capacidades fisiológicas não serão mais as mesmas, além de que o sedentarismo na população idosa ser grande.

## 2.2- ATIVIDADE FÍSICA PARA A MULHER

A atividade física é desenvolvida a muito tempo, pois antigamente utilizava-se desta prática para a sobrevivência do ser humano, porém, a mulher nem sempre foi vista como uma pessoa que pudesse desenvolver tais práticas. Nesse sentido, Leitão *et al* (2000) afirmam que o preconceito que havia com a mulher em atividades esportivas na Grécia era muito grande, pois elas eram proibidas de assistir aos jogos que eram disputados pelos homens. Diante disso, os autores ainda afirmam que:

Durante muito tempo ela foi poupada da prática de esporte pela crença de que o exercício poderia ser prejudicial à saúde. Posteriormente, foi permitido o seu ingresso em algumas modalidades de exercícios leves, que não trouxessem “risco” de complicações a um grupo que ainda era considerado frágil e provavelmente não resistiria a esforços mais intensos. Apenas em 1972 as mulheres foram admitidas a participar de competições oficiais de maratonas e outros eventos de mais longa duração (LEITÃO *et al*, 2000 pg. 215).

Com isso, podemos perceber que o processo para a mulher fazer simples práticas de atividade física foi bastante difícil, pois elas eram vistas como alguém frágil que não suportaria a intensidade dos exercícios, os quais poderiam causar complicações futuras a sua saúde.

Os autores afirmam que a atividade física comprovadamente pode proporcionar benefícios tanto para mulher quanto para o homem.

Na redução da pressão arterial, por exemplo, encontram-se trabalhos que mostram que a mulher, através do exercício, apresenta uma resposta de redução dos níveis tensionais mais eficiente que o homem. É importante considerar o impacto causado pelo aumento da expectativa de vida na população e o papel social e profissional adotado pela mulher nos últimos anos. Esses fatores impõem uma revisão no estudo de diversas patologias e nas novas perspectivas de prevenção e tratamento das mesmas. Neste contexto a atividade física regular ocupa lugar de destaque (LEITÃO *et al*, 2000, p. 215).

Quintana *et al* (2010) realizaram um estudo com 100 estudantes universitárias que tinham um histórico de dismenorreia que é caracterizada por dores no baixo ventre, podendo causar náuseas, vômitos, cefaleia, tontura e desmaios. Todas responderam um questionário internacional de atividade física, uma anamnese de queixas relacionadas a dismenorreia e a escala visual analógica para a medida de intensidade da dor. No final do estudo, foi concluído que a dor causada pela dismenorreia era de menor intensidade nos grupos de mulheres que praticava algum tipo de atividade física.

Ferreira *et al* (2005), pontuaram que a população idosa tem obtido um crescimento significativo desde a década de 1950, porém junto com este crescimento tem-se uma diminuição de práticas de atividades físicas moderadas, vigorosas e da atividade diária com isso, acaba ocasionando em um decréscimo da capacidade física.

Com a falta de atividade física, pode desencadear diversas doenças como visto anteriormente. Diante disso, Ferreira *et al* (2005) destacam que a atividade física tem sido amplamente influenciada para melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Surgiu o Programa de Promoção de Atividade Física: Agita São Paulo para a população do Estado de São Paulo, visando aumentar o nível de conhecimento sobre os benefícios de um estilo de vida ativo e o nível de atividade física, não somente de adultos e escolares, mas também de adultos maiores de 60 anos de idade. O programa utiliza mensagens que informam os benefícios do estilo de vida ativo, o quanto de atividade física deve ser feito para obter esses benefícios e as orientações de como superar os principais obstáculos para ter uma vida ativa (FERREIRA *et al*, 2005, pg. 173).

Ferreira *et al* (2005) realizaram um estudo com 64 mulheres de 50 a 72 anos de idade com objetivo de verificar o efeito de um programa de orientação de atividade física sobre o nível de atividade física de mulheres fisicamente ativas. As intervenções foram feitas em 12 semanas, uma vez por semana por 5 a 10 minutos após as aulas de ginástica. Foi utilizado um questionário contendo 9 perguntas em relação à quantidade e duração das atividades físicas. No final do estudo foi demonstrado que o programa de intervenção promoveu um aumento significativo do nível de atividade física até mesmo em senhoras irregularmente ativas.

Com o avanço da sociedade em relação à economia, houveram algumas mudanças e uma delas foi a inserção da mulher dentro do mercado de trabalho. Diante disso, vale salientar que mesmo com a entrada da mulher nesse mercado, ainda existe uma desigualdade muito grande em relação ao homem principalmente com relação ao salário.

Com aumento da inserção feminina no mercado de trabalho, as mulheres se vem forçadas a fazer uma tripla jornada de trabalho, atribuições exercidas em casa, no trabalho e nos estudos. Aliado a isso, ainda existem as pressões psicológicas pertinentes a imagem corporal passada pela MÍDIA (GIRDWOOD, ARAUJO, PITANGA, 2011 p. 539).

Girdwood, Araújo e Pitanga (2011) destacam que entre as doenças neurológicas a depressão é uma das principais que atinge as pessoas. A depressão atinge 2 vezes mais as mulheres do que os homens em quase todos os lugares. Devido a rotina desgastante que a mulher tem no dia a dia com o trabalho, cuidado com a casa e com a aparência, acaba que ocorre

um desgaste mental muito grande onde posteriormente pode desencadear diversos problemas relacionados com a saúde mental.

Diante disso, Girdwood, Araújo e Pitanga (2011) desenvolveram um trabalho de revisão bibliográfica para demonstrar se atividade física traz feitos para mulher no tratamento da depressão. Os resultados obtidos pelos autores foi que atividade física tem a capacidade de reduzir os sintomas de depressão, promovendo um melhor estilo de vida, aumentando a força de vontade, melhorando relação de bem-estar além da melhoria do auto estima e do convívio social, trazendo uma prevenção da depressão e estresse.

Portanto, todos os autores destacam que atividade física consegue trazer diversos benefícios para a mulher, pois essa prática pode atuar como uma forma de prevenção e tratamento para diversas doenças conseguindo trazer diversos efeitos positivos como a redução de dores, aumento do nível de atividade física, promovendo o melhor estilo de vida onde posteriormente ocasiona em um auto estima mais elevada.

### 2.2.1- ALTERAÇÕES HORMONAIIS DA MUHER

Como vimos, a atividade física pode trazer diversos benefícios para as mulheres, porém existe um fator que está ligado a essa prática, os níveis hormonais. Leitão *et al* (2000), pontuam que a prática regular de atividade física associada a uma alimentação adequada não interfere na função hormonal, se transformando em um importante instrumento para o ganho de massa óssea, que pode acontecer a partir da adolescência. Desta forma, mostra-se a importância de se manter uma regularidade na prática de atividade física.

Os autores ainda destacam que as diferentes fases do ciclo menstrual parecem não interferir no desempenho, adquirindo um alívio de sintomas pré-menstruais em mulheres que praticam atividade física regularmente.

A chamada tríade da mulher atleta é uma síndrome que ocorre não somente em mulheres que participam de exercícios de caráter competitivo, mas acomete de modo cada vez mais frequente adolescentes e mulheres praticantes de atividade física de caráter recreacional. Os seus componentes são: distúrbios alimentares, amenorréia e osteoporose. Esta síndrome é frequentemente negada, não diagnosticada e subnotificada. Por trás dos sinais e sintomas está a pressão interna e externa para se tentar atingir e manter um peso corporal e um percentual de gordura exageradamente baixos. Desta forma, no plano não-desportivo verifica-se com frequência a pressão social pela adoção de padrões estéticos que divergem das características naturais individuais (LEITÃO *et al*, 2000, pg.2016).

Hoje em dia é comum vermos as pessoas buscarem o sonhado corpo padrão. Esse padrão que está relacionado com um corpo atlético, pode causar diversos tipos de alterações hormonais nas mulheres, e posteriormente, desencadeiam diversas complicações que afetam a qualidade de vida. Leitão *et al* (2000) ainda destacam que uma má alimentação relacionado com uma atividade física inadequada, pode trazer diversas alterações metabólicas. Diante disso, vemos a importância de um profissional de educação física na hora da montagem individual das atividades, pois isso ajuda a evitar problemas futuros.

Gonçalves *et al* (2011) destacam que as alterações hormonais da mulher comprometem a qualidade de vida, que se manifestam através do calor e suor noturno, além de alterações psicológicas. É comum vermos em mulheres insônia decorrente dos sintomas citados pelos autores, e com isso acaba ocasionando irritabilidade e alterações no humor.



Apesar destas alterações se limitarem a alguns grupos mais vulneráveis de mulheres, de um modo geral, os distúrbios psíquicos e emocionais podem causar impacto negativo na qualidade de vida das mulheres. Por outro lado, estudos demonstram que a prática de atividade física pode causar melhora de muitos destes sintomas, em particular, a insônia, o humor e as dores musculares (GONÇALVES *et al*, 2011 p. 409).

Os autores destacam que as alterações hormonais que são causadas nas mulheres, trazem diversos problemas relacionados com a saúde. Porém, eles pontuam que a prática regular de uma atividade física adequada e orientada, pode ajudar a diminuir diversos sintomas que aparecem por causa dessas alterações.

De acordo com Guimarães e Baptista (2011) a meia idade está relacionada entre 40 e 59 anos de idade, sendo esse período o mais crítico nas mulheres por conta das transformações causadas pela menopausa.

Estas transformações têm início entre os 39 e os 51 anos para 95% das mulheres (idade média de início da transição para a perimenopausa – 46 anos) e são decorrentes do esgotamento dos folículos ovarianos (ou da remoção dos ovários, no caso da menopausa cirúrgica). Trata-se, geralmente, de um período de tempo acompanhado de sintomas de natureza física, alguns dos quais específicos da menopausa como as ondas de calor e as dificuldades sexuais decorrentes da secura vaginal, e de outros sintomas mais gerais como a fadiga, as dores de cabeça e as insônias, que afetam 96% das mulheres. Neste período, estão também presentes, em 63% dos casos, sintomas de natureza psíquica como a depressão, a ansiedade, a irritabilidade e a diminuição da concentração (GUIMARÃES, BAPTISTA, 2011, p. 305).

Com isso, podemos perceber a série de alterações que são causadas por esse período da menopausa que acaba afetando diretamente a qualidade de vida das mulheres. Destarte, é imprescindível pontuar que os autores destacam que a duração dos sintomas são cerca de 5 anos.

Portanto, as alterações hormonais causadas nas mulheres, interferem significativamente na qualidade de vida e ocasionam diversos sintomas nesse período. Entretanto, uma prática adequada e regular de atividades físicas associada com uma boa alimentação, pode ajudar a diminuir-los e melhorar a qualidade de vida.

### **2.3- ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPO**

A prática de atividade física pode proporcionar diferentes vivências tanto individualmente quanto coletivamente. Atividade física pode ajudar as pessoas na parte da socialização, servindo como um incentivo para manter uma regularidade. Salles (2011) destaca que a prática de atividade física possibilita que o praticante tenha momentos de interação social com diferentes pessoas.

A atividade física feita em grupo, pode proporcionar maior socialização para as pessoas que passam maior parte do dia trabalhando ou simplesmente em casa.

Salles (2011) desenvolveu um estudo com um grupo de 50 mulheres cujo o objetivo era verificar a relação da prática regular de atividade física com o processo de socialização. Como resultado, o autor concluiu que quem praticava atividade física há pelo menos 3 meses, apresentava uma socialização maior quando comparada com as que não praticavam atividade.

Pereira *et al* (2016) destacam que a participação de atividade física em grupos, proporciona um maior contato entre pessoas, possibilitando trocas de experiências e uma melhor percepção sobre a saúde. As atividades feitas em Grupo, é importante para que as pessoas tenham momentos diferentes da rotina em que estão acostumados, proporcionando uma melhoria na socialização.

Esse processo de socialização, ajuda principalmente o idoso em que muitas vezes se vê sozinho devido já ter uma rotina mais caseira por causa da aposentadoria.

Krug, Lopes e Mazo (2015), pontuam que a prática de atividade física feita em grupo, facilita a regularidade por causa do compromisso com os demais integrantes do grupo promovendo uma integração social.

Além da socialização, a atividade física feita em grupo serve como uma forma das pessoas manterem a regularidade das atividades, pois isso, servirá como incentivo para que as pessoas continuem praticando as atividades físicas.

Portanto, a atividade física feita em grupo pode trazer diversos benefícios para as pessoas como na parte da socialização e na constância das atividades. É imprescindível

destacar, que a regularidade nas atividades proporciona benefícios dando autonomia maior principalmente para os idosos desenvolverem individualmente suas atividades diárias.

### 2.3.1 ATIVIDADE FÍSICA E AUTONOMIA

A atividade física como dito anteriormente por alguns autores, pode proporcionar benefícios para as pessoas como por exemplo uma melhora na qualidade de vida, impactos positivos na saúde mental e o melhor desenvolvimento das atividades diárias. Nesse sentido, algumas pessoas optam por fazer atividades físicas individualmente sem a orientação de um profissional adequado.

Desse modo, Pinheiro *et al* (2017) destacam que é fundamental que o praticante de atividade física seja supervisionado por algum profissional competente. A supervisão é importante pois auxilia o praticante a evitar lesões ou simples desconforto devido a uma má preparação das atividades. Destarte, vale salientar, que é necessário que haja regularidade nas atividades físicas, pois isso ajudará a melhorar a capacidade motora para desenvolver as atividades da vida diárias sem haver dependência, principalmente no caso dos idosos.

A prática regular de atividades físicas na velhice tem se revelado como um fator determinante no que diz respeito à manutenção da saúde e da independência funcional, além da promoção da qualidade de vida e do bem-estar dos idosos. Os termos saúde, autonomia, qualidade de vida, independência funcional e bem-estar, estão de certa forma interligados, e existe um grau de influência entre eles (MOREIRA, TEIXEIRA, NOVAES, 2014, p.208)

É importante que o iniciante na atividade física, seja orientado por um profissional para que ele possa desenvolver suas atividades da melhor maneira, porém, é importante destacar que é preciso haver uma frequência nas práticas pois isso ajudará com que as pessoas desenvolvam suas atividades diárias individualmente sem precisar depender de um familiar ou outra pessoa.

Com o avanço da tecnologia, algumas brincadeiras que eram feitas antigamente nas ruas como pique-esconde, pique pega, bandeirinha entre outras, foram substituídas por celulares, vídeo games e computadores. As mudanças decorrentes da evolução da tecnologia, fizeram com que as crianças ficassem horas e horas do dia paradas na mesma posição interferindo na sua mobilidade.

O desenvolvimento motor da criança é influenciado por uma multiplicidade de contextos com especial relevo para as atividades informais de rua, no recreio escolar, com os pais, em atividades institucionalizadas de tempos livres, privadas ou de iniciativa municipal (ALMEIDA, 2005, pg.5).

Diante disso, Almeida (2005) desenvolveu uma pesquisa com 42 crianças, que foram divididas em dois grupos, às que ficavam mais horas em movimento e as que ficavam mais paradas durante o dia. No final da pesquisa, foi concluído que as crianças que ficam mais horas em movimento durante o dia, possuem uma autonomia de mobilidade melhor para desenvolver as atividades de rotina sozinhos.

Percebemos que com pequenas atividades que proporcionam um gasto energético maior que o nível de repouso, feito com regularidade, possibilitam maior autonomia nas atividades do dia a dia.

Souza e Junior (2015), desenvolveram outro estudo com 64 idosas de um grupo localizado em Manaus. O objetivo era verificar o tempo em que elas praticavam atividade física e se precisavam de ajuda para realizar as atividades da vida diária. Com o final do estudo, os autores concluíram que as idosas tinham em média 60.8 anos e que muitas praticavam atividades físicas a mais de 13 anos e não precisavam de ajuda para desenvolver as atividades diárias.

Infer-se, portanto, que atividade física pode proporcionar autonomia para as pessoas de diferentes idades, porém, para que haja esse benefício, as pessoas precisam ter uma constância das práticas de atividade física durante a vida.

### 3- SAÚDE MENTAL E ATIVIDADE FÍSICA

De acordo com Filho, Peres e Coelho (1999), tem-se investido muito no desenvolvimento teórico da doença mental, porém, pouco se avançou no quesito de ter conceitualmente o objeto da saúde mental.

Ao imaginarmos as diversidades culturais que existem, pensamos em diferentes comportamentos e atitudes, nesse sentido, uma pessoa que vive em um determinado lugar possui a tendência de se adaptar com a cultura onde ela está inserida. Em muitos casos, ao mudar de um lugar para outro há uma possibilidade de ter uma mudança em relação aos hábitos e costumes, porém algumas pessoas têm dificuldades em se adaptar aquele novo ambiente, fazendo com que em alguns casos precise de ajuda pois a mudança em sua vida é muito grande.

Nesse sentido, os autores afirmam que a mudança é adaptação de uma pessoa para lugares diferentes necessita de ajuda tão quanto um paciente que está bem adaptado ao hospital que está internado e não consegue se ajustar a uma vida fora dele.

Desde 1980, Gilles Bibeau e Ellen Corin, herdeiros da escola canadense de Psiquiatria Transcultural na tradição de Murphy e Leighton, vêm propondo o desenvolvimento de uma antropologia crítica, capaz de superar a dicotomia cultura sociedade e a correspondente clivagem no campo antropológico entre uma antropologia cultural (interpretativa e fenomenológica) e uma antropologia social (estrutural-funcionalista). (FILHO *et al*, 1999, pg. 107).

Para Alves e Rodrigues (2010), o conceito de saúde mental é bem amplo, porém de difícil entendimento, e esse conceito vai além do que apenas a ausência da perturbação mental.

Da mesma forma que o conceito de “saúde” se refere a “um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”, também a SM se refere a algo mais do que apenas a ausência de perturbação mental. Neste sentido, tem sido cada vez mais entendida como o produto de múltiplas e complexas interações, que incluem fatores biológicos, psicológicos e sociais. (ALVES, RODRIGUES, 2010, pg.128).

Nesta perspectiva, os autores pontuam evidências sobre diversos estudos realizados para avaliar o impacto das perturbações mentais e explicitar a relevância da saúde mental na saúde física. É muito comum vermos problemas mentais vindas do contexto social em que o indivíduo vive, seja no trabalho, na escola ou em casa. Talvez, isso seja mais visto em pessoas que

possuem uma longa jornada de trabalho durante o dia, que tem uma rotina desgastante durante anos onde vai colaborando para que apareçam doenças mentais ao longo da vida.

O relatório sobre a Projeção da Mortalidade e da Carga Global de Doença 2002-2030 mostrou a verdadeira dimensão do contributo das perturbações mentais, através do uso de uma medida integrada de carga de doença: ano ajustado vivido com incapacidade, e que é constituído pela soma dos anos vividos com incapacidade e os anos de vida perdidos. (ALVES, RODRIGUES, 2010, pg. 128).

Os autores pontuam algumas questões sociais e económicas que ajudam a influenciar na aparição de doenças relacionadas com a saúde mental como o emprego, a educação e a pobreza.

Desde o primeiro contato com os estudos, somos influenciados para entrar no mercado de trabalho, e esse mercado fomenta as possibilidades de afetar a saúde mental dos indivíduos. O emprego pode ser relacionado com problemas mentais tanto para quem está trabalhando, quanto para quem não está. A pressão que um trabalhador sofre no emprego por entregar bons resultados, o medo de ser demitido causa uma série de perturbações mentais que podem ser prejudiciais a sua saúde mental. Por outro lado, o desempregado, sofre por não conseguir renda para se sustentar, fomentando a possibilidade de aparecimento de doenças mentais. Todos esses casos, podem vir a ter sentimentos de humilhação, auto estima baixa e desespero. Essas situações podem aumentar os níveis de ansiedade, depressão ou até mesmo o suicídio.

Quando falamos de educação podemos associar com estudo. Essa educação para muitos está relacionada com garantia de um bom emprego e um salário adequado para sua profissão. Porém, existe uma série de desgastes físicos e mentais para se conseguir atingir o nível esperado na produção de artigos, publicações, trabalhos académicos entre outros. Esses desgastes, associado com outros fatores como a rotina do dia a dia, pode afetar a saúde mental da população.

A pobreza é uma questão que afeta diversas famílias, principalmente em países que possui um baixo nível socioeconómico. A falta de dinheiro se traduz em desemprego, falta de alimentação, má condição de moradia, baixo estudo e tudo isso está relacionado com a pobreza, quando o aparecimento de doenças mentais é muito comum.

Portanto, os autores acreditam que a saúde mental pode ser entendida de maneira muito ampla, porém é difícil de entender um conceito referente a essas perturbações mentais, pois são diversos os fatores que podem desencadear essas questões, como situações económicas, sociais

e culturais. Vivemos em um mundo com uma vasta diversidade e com isso conceituar o termo saúde mental se torna algo bastante complexo.

De acordo com CORREA (2019) saúde mental é a pessoa se sentir bem com si própria e nos lugares onde ela está inserida, além de conseguir lidar com as adversidades que possam vir a encontrar durante a vida. Podemos deparar ao longo da vida com problemas diários durante nosso processo de crescimento, e para que possamos lidar com esses problemas, ter uma boa saúde mental é muito importante.

As transformações atuais nos aspectos físicos, ambientais, sociais e psicológicos são grandes responsáveis, pelo desenvolvimento de doenças. Neste sentido, a escolha de hábitos saudáveis, como a prática de exercício físico e realização de atividades cotidianas podem contribuir para a prevenção e auxílio no tratamento de várias doenças dentre elas os transtornos emocionais. (CORREA, 2019, p. 19).

A autora acredita que hábitos saudáveis como a prática frequente de atividade física, pode ajudar na prevenção de doenças, dentre elas algumas relacionadas à saúde mental dos indivíduos. A atividade física para essas pessoas, servirá como uma das formas de prevenção e tratamento.

Problemas relacionados com a saúde mental se desenvolvem gradativamente com o passar dos anos. Destarte, vale salientar que o desenvolvimento de doenças mentais pode vir a acontecer devido ao acúmulo de vários problemas decorrentes do dia a dia. Diante disso, Benedetti et al (2008), acreditam que vários transtornos que afetam a saúde mental merece uma atenção especial, como é o caso da depressão e demência.

De acordo com os autores, a depressão e a demência causam uma perda na independência da pessoa fazendo com que a convivência social se torne difícil e desgastante.

Para a organização mundial da saúde, uma vida ativa fisicamente, contribui para a prevenção e tratamento de transtornos mentais, como é o caso da depressão e a demência.

Para a OMS a participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais. Assim, uma vida ativa melhora a saúde mental e contribui na gerência de desordens como a depressão e a demência. Existe evidência de que idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de doenças mentais do que os não-ativos (BENEDETTI *et al*, 2008, pg.303).

Iasi (2013) pontua que, hoje existem diversos estudos que apontam que a atividade física corrobora com o tratamento de várias doenças, entre elas, algumas relacionado a saúde mental.



O processo para entender as doenças relacionadas com a saúde mental passou por várias mudanças. Em um primeiro momento, quem tinha algum transtorno mental era caracterizado como louco, mais tarde, as doenças mentais começaram a ser associadas como uma possessão demoníaca. Destarte, percebe-se que por muito tempo essas doenças não eram tratadas como algo que tivesse algum tratamento.

Com a vinda do mercantilismo no século 17 e o pressuposto de que a população era o maior bem de uma nação, todos aqueles que não pudessem contribuir para o movimento de produção, comércio e consumo, passaram a ser deixados de lado e a ocupar verdadeiros depósitos humanos nos hospitais psiquiátricos (IASI,2013 p.06).

A autora ainda destaca que, essa situação voltada para o grande loteamento dos hospitais psiquiátricos, só teve uma melhora com a chegada da revolução francesa que tinha como lema liberdade, igualdade e fraternidade.

Essa revolução fez com que as autoridades nomeassem Phillippe Pinel como diretor de um hospital localizado na França. A intenção dessa nomeação era de mostrar que a doença psiquiátrica estava relacionada com a doença mental. Diante disso, Pinel tirou os pacientes que estavam vivendo em uma situação desumana e os levou para um tratamento asilar, onde os pacientes possuíam um regime de isolamento. (IASI, 2013).

Diante das tantas atrocidades cometidas pelos agentes do saber médico-psiquiátrico, um grupo de psiquiatras contrários aos tratamentos convencionais começou a questionar a validade desse saber. Foi nesse contexto que surgiu a antipsiquiatria, em defesa das vítimas da incompreensão de outrem e dos diagnósticos equivocados. Em defesa do ser humano e em respeito a seu sofrimento psíquico, a antipsiquiatria configurou-se numa corrente cuja característica principal, além de negar a psiquiatria tradicional, era promover formas alternativas de tratamento do sofrimento psíquico. Supunha a inexistência de doenças mentais e acreditava que a nosologia médica psiquiátrica não passava de um conjunto de rótulos apropriados apenas para invalidar os sujeitos. A antipsiquiatria, portanto, pregava o fechamento dos estabelecimentos médicos psiquiátricos alegando que as práticas de assistência ao doente mental, naquele contexto, pautavam-se pela violência constante e desumana, (OLIVEIRA, 2011, p.149).

A partir da antipsiquiatria, começou a ter mudanças no tratamento da saúde mental. Com isso, houve a iniciativa de se pensar como deveria inserir as pessoas que tivessem problemas mentais de volta a sociedade.

Desde então, começou a se ter os primeiros registros do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) que surgia para substituir os modelos convencionais dos hospitais psiquiátrico (IASI 2013).

Bressan e Pilowsky (2003), pontuaram que um dos fatores para a evolução dos transtornos psiquiátricos foram os antipsicóticos pois ele trabalha na prevenção e no tratamento, além de ajudar a inserir o paciente na sociedade.

O paciente que faz o uso dos antipsicóticos, acabam desenvolvendo algumas reações decorrente da medicação. Diante disso, Alisson *et al* (1999), fizeram um estudo para avaliar os efeitos que essa medicação causava em relação ao peso corporal. Após o estudo, eles concluíram que em dez semanas de tratamento com os antipsicóticos já era o suficiente para o ganho de peso.

De acordo com Roeder (2003) a intervenção feita com atividade física para pacientes que fazem o uso de antipsicóticos tem como objetivo a integração social e um melhor desempenho dos pacientes nas atividades do cotidiano (*apud* IASI, 2013, p.56).

A atividade física além de contribuir com a questão do peso corporal, pode também ajudar na questão social apresentando diversas formas de ser praticado tanto em grupo quanto individualmente.

Um estudo realizado com 30 pessoas que tem esquizofrenia foi desenvolvido com objetivo de avaliar esses pacientes por 10 semanas. A cada semana tinham 3 intervenções realizadas presencialmente em dias diferentes, e durante esse período, foram aplicados exercícios aeróbicos. Após essas 10 semanas, os pacientes obtiveram reduções significativas na escala para avaliação de sintomas negativos (ACIL, DOGAN, DOGAN, 2008).

Outro estudo utilizou pacientes que sofriam de depressão. Esse estudo foi feito em 10 dias consecutivos quando os pacientes deveriam caminhar por 30 minutos em uma esteira. No final da intervenção, foi concluído que a atividade física proposta, ajudou na redução clínica e significativa dos sintomas da depressão (DIMEO *et al*, 2001).

Infere-se, portanto, que os estudos realizados pelos autores, mostram que existem evidências que comprovam que a atividade física ajuda no processo de tratamento de pacientes que possuem transtorno mental, afetando positivamente na sua saúde. Destarte, deve-se salientar que, essa melhora relacionada com a atividade física acontecerá se houver regularidade no tratamento, além do paciente precisar ser instruído por um profissional capacitado.

### 3.1- BEM ESTAR

Maia et al (2016) acreditam que o bem-estar subjetivo é composto por uma série de qualidades que caracterizam a vida de uma pessoa na sociedade. (*apud* ANDREWS & ROBINSON, 1991). O bem-estar será um conjunto de práticas que irá se desenvolver no cotidiano do indivíduo através de bons relacionamentos sociais e familiares, além de práticas diárias de atividade física. Com isso mostra-se a que o bem-estar é algo individual, pois cada um terá sua particularidade no meio social em que frequenta.

Albuquerque e Tróccoli (2004), acreditam que o bem-estar subjetivo busca uma compreensão sobre o que as pessoas fazem de suas vidas, que podem sofrer influências culturais as quais os indivíduos estão inseridos. Os autores ainda afirmam que níveis de felicidades mais elevados são encontrados com maior facilidade em culturas mais ricas.

Justo e Calil (2006) pontuam que historicamente a mulher não tinha muita obrigação de contribuir financeiramente em casa, ficava apenas com trabalhos domésticos. Hoje em dia isso mudou, a mulher já é solicitada a trabalhar fora de casa para ajudar a cobrir os gastos financeiros, porém mesmo assim ela continua com seus afazeres domésticos. Uma rotina desgastante de trabalho fora de casa todos os dias mais o trabalho doméstico, influencia em uma sobrecarga muito grande que irá influenciar negativamente no seu bem-estar.

De acordo com as falas dos autores, percebe-se que o meio social onde os indivíduos estão inseridos influencia muito para o bem-estar de cada um, pois haverá um desgaste maior em pessoas com condições financeiras baixas pois estas afetam no seu bem-estar.

O Bem-Estar Subjetivo é uma dimensão positiva da Saúde. É considerado, simultaneamente, um conceito complexo, que integra uma dimensão cognitiva e uma dimensão afetiva, e um campo de estudo que abrange outros grandes conceitos e domínios de estudo como são a Qualidade de Vida, o Afecto Positivo e o Afecto Negativo. É um conceito recente, que tem suscitado, nas últimas décadas, o interesse generalizado de muitas vertentes da Psicologia e que tem vindo a reforçar a sua identidade, à medida que os estudos vão confirmando a sua estrutura e sistema de conceitos associados. (GALINHA & RIBEIRO, 2005, p. 205).

Os autores afirmam que o conceito de Bem-Estar Subjetivo engloba outros conceitos que completam com uma dimensão cognitiva e afetiva que transforma o bem-estar complexo

pois se trata de um conceito recente que está sendo investigado nas últimas décadas através de vertentes da psicologia.

Portanto, o bem-estar está relacionado com diversos fatores que irá influenciá-lo de acordo com a vida de cada pessoa pois para defini-lo precisa de vários aspectos relacionado com o cotidiano de cada um como locais frequentados, relacionamentos, rotina de trabalho, práticas de atividade física entre outros.

### 3.2- QUALIDADE DE VIDA

Panzini *et al* (2007) destacam que o conceito de qualidade de vida surgiu na década de 1970 no progresso da Medicina. Este progresso, veio com o objetivo de tentar trazer um prolongamento da vida focando em curar doenças, controlá-las ou pelo menos retardar seus sintomas.

Seis grandes vertentes convergiram para o desenvolvimento do conceito de QV: 1) os estudos de base epidemiológica sobre felicidade e bem-estar; 2) a busca de indicadores sociais; 3) a insuficiência das medidas objetivas de desfecho em saúde; 4) a “satisfação do cliente”; 5) o movimento de humanização da medicina; e, 6) a psicologia positiva (PANZINI, *et al*, 2007, pg.106).

De acordo com Nobre (1995) ter qualidade de vida é algo que cada ser humano pode considerar para viver bem. As pessoas estão a todo momento tentando conquistar e construir novas coisas para melhorar de vida. Essas conquistas muitas vezes passam pelo trabalho, onde as pessoas ficam horas do seu dia naquele ambiente para no final do mês ter condições de pagar suas contas. Diante disso, ter uma boa qualidade de vida está relacionada com a questão social é econômica onde cada um está inserido.

Como a qualidade de vida pode ser definida? É mais uma questão de qualidade a ser buscada dentro dos programas de qualidade total dentro das empresas. É o tempo de trânsito e as condições de tráfego, entre o local de trabalho e de moradia. É a qualidade dos serviços médico-hospitalares. É a presença de áreas verdes nas grandes cidades. É a segurança que nos protege dos criminosos. É a ausência de efeitos colaterais de medicamentos de uso crônico. É a realização profissional. É a realização financeira. É usufruir do lazer. É ter cultura e educação. É ter conforto. É morar bem. É ter saúde. É amar (NOBRE, 1995, pg. 299).

Para os autores, qualidade de vida é algo que inclui diversas situações que em conjunto proporcionam bem-estar individual e coletivo. Ao se falar em qualidade de vida, não é apenas falar sobre ausência de doença, mas sim tudo que está em volta dos seres humanos que proporcionam momentos em que se sintam bem. É imprescindível destacar, que as pessoas que possuem algum tipo de deficiência também podem ter uma boa qualidade de vida, por isso ela

não pode ser definida apenas em uma única situação como é o caso da ausência de doenças, pois qualidade de vida está relacionada com a individualidade de cada um.

Conte (2003) destaca a importância da qualidade de vida no trabalho, pois em muitas ocasiões as pessoas se veem apenas para o trabalho e esquecem o que está em sua volta, como por exemplo os familiares perdendo momentos importantes com as pessoas que estão ao seu redor.

A importância da qualidade de vida no trabalho reside simplesmente no fato de que passamos em ambiente de trabalho mais de 8 horas por dia, durante pelo menos 35 anos de nossas vidas. Não se trata mais de levar os problemas de casa para o trabalho, e sim de levarmos para casa os problemas, as tensões, os receios e as angústias acumulados no ambiente de trabalho. É um assunto importante a ser discutido, independentemente se o cenário econômico mostra recessão ou crescimento, perda de poder aquisitivo ou aumento do desemprego (CONTE, 2003, p.33).

O fato das pessoas quererem conquistar coisas como bens materiais, faz com que elas se entreguem muito ao trabalho, deixando neste ambiente horas do seu dia que acabam gerando um desgaste mental influenciando diretamente na sua qualidade de vida.

Infere-se, portanto, que a qualidade de vida influencia diretamente para desencadear diversos problemas nas pessoas, como por exemplo desgaste físico, desgaste mental que posteriormente pode aparecer uma depressão ou até mesmo outras doenças que afetam diretamente as pessoas. Nesse sentido, a atividade física entraria como uma forma de prevenir ou controlar tais situações.

### **3.2.1- ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA**

Diversos estudos comprovam os benefícios que a atividade física pode trazer para as pessoas, dentre elas melhor qualidade de vida. Diante disso Silva et al (2012), destacam a importância da atividade física regular para todas as pessoas principalmente os idosos, pois está capaz de minimizar os efeitos da redução da massa muscular e faz a manutenção da autonomia do idoso.

A prática de atividade física em muitos casos é deixada de lado devido a questões financeiras que impossibilitam praticar certas atividades, ou mesmo pela falta de interesse. É importante destacar que os autores falam da importância das atividades diárias como a caminhada, ir ao supermercado, lavar roupa, fazer compras e etc. as atividades diárias podem ser importantes para minimizar os efeitos degenerativos que aparecem provocadas pelo envelhecimento e agravados pelo sedentarismo que afetam diretamente na qualidade de vida das pessoas.

Silva et al (2012) fizeram um estudo com o objetivo de comparar os níveis de qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física regular e idosos sedentários, além de verificar a associação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida. Foram avaliados 50 idosos, do sexo feminino 34 e masculino 16, onde foram divididos em dois grupos, praticantes de atividade regular e sedentários. Foi utilizado uma entrevista individual aplicando uma anamnese através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e Perfil de saúde de Nottingham. Ao final do estudo, os autores concluíram que os praticantes regulares de atividade física e os sedentários possui um bom nível de atividade física. Porém, os idosos praticantes de atividades regulares possuem um maior nível de atividade física e uma melhor qualidade de vida.

Mendes Netto et al (2012) destacam que a qualidade de vida é uma percepção individual de cada um, e esse tema deve ser fundamental na vida dos estudantes universitários. Os estudantes vivem um período muito conturbado devido às grandes responsabilidades que tem com a graduação. Além disso, muitos precisam conciliar os estudos com o trabalho e isso pode afetar diretamente na qualidade de vida de cada um, pois gera um desgaste físico e mental muito grande nos estudantes.

Para obtenção de um melhor nível de qualidade de vida e promoção da saúde, há a necessidade da predominância de comportamentos saudáveis entre os indivíduos. Dentre estes, a prática regular de atividade física apropriada à condição de cada indivíduo e a dedicação ao lazer não sedentário se destacam (MENDES NETTO *et al*, 2012, pg.48).

Devido a rotina conturbada dos estudantes, Netto et al (2012) fizeram um estudo com 352 estudantes, 242 mulheres eram mulheres. O objetivo era verificar as relações entre qualidade de vida, estado nutricional e atividade física utilizando o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). No final do estudo, chegaram à conclusão de que as mulheres tinham um menor nível de atividade física e os estudantes que praticavam atividades físicas com maior frequência, apresentaram uma melhor qualidade de vida nos aspectos físicos e psicológicos.

Diante dos estudos realizados pelos autores, evidência a importância da atividade física na qualidade de vida das pessoas de diferentes idades. A qualidade de vida pode ser influenciada negativamente por diferentes situações como no trabalho, alterações biológicas decorrentes do envelhecimento, problemas relacionados a familiares, entre outras e atividade física, se torna uma ferramenta para ajudar a melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2001) destacam que é importante incentivar a prática de atividade física, mesmo as atividades diárias, pois a falta de atividade pode antecipar ou agravar os declínios decorrente do envelhecimento, onde influência negativamente na qualidade de vida.

Portanto, é importante atividade física seja influenciada sempre, pois sua prática regular pode trazer diversos benefícios para a qualidade de vida como foi visto nos estudos dos autores. Diante disso, é importante destacar que atividade física pode ser feita em diversos locais ou até mesmo com as atividades diárias.



## 4 A TRILHA

Como pessoa que vivencia e acompanha o grupo e participa ativamente das atividades que são desenvolvidas, trago abaixo informações da trilha em relação ao seu desenvolvimento e como esta funciona.

O grupo Rainhas na Natureza, foi criado no ano de 2021, esse grupo tem como objetivo ajudar mulheres que tiveram sua saúde mental comprometida por conta de violências psicológicas, físicas ou por questões envolvendo os problemas do dia-a-dia. O grupo foi criado por uma psicóloga que tinha o objetivo de desenvolver atividades em meio a natureza.

As atividades feitas no grupo acontecem uma vez por mês. A atividade principal é a caminhada desenvolvida na natureza, porém junto com a caminhada é feito dinâmicas com o grupo para ajudar essas mulheres. Cada trilha possui um tema principal como saúde mental, autodeterminação, gratidão, resistência, felicidade entre outras. As dinâmicas desenvolvidas na caminhada são voltadas para o tema da trilha.

Atualmente, a equipe organizadora do grupo Rainhas na Natureza é composta por uma psicóloga, enfermeira, fisioterapeuta, uma assistente social e uma pessoa responsável pelo marketing. Um mês antes de ser realizado as trilhas, são feitas lives no *Youtube* e no *Instagram* com palestras voltadas para cada tema, além de posts no *Whatsapp* e *Instagram*.

As trilhas que são desenvolvidas pelo grupo, acontecem no estado de Goiás nas cidades próximas de Goiânia. O grupo já fez atividades em Goiânia, Caldazinha, Aparecida de Goiânia, Hidrolândia, Bonfinópolis, Aragoiânia e Pirenópolis. Durante a preparação de cada trilha, é feita uma orientação para que as mulheres se preparem fisicamente para participar das caminhadas e no dia também é repassado a importância de se prepararem fisicamente para trilhas.

As trilhas desenvolvidas no grupo são realizadas para mulheres, porém pode ter a participação de homens desde que eles sejam convidados por alguma mulher do grupo, podendo ser amigo, namorado, marido ou familiar. Antes de entrar no grupo, cada mulher passa por uma triagem para saber quais os objetivos dela com o grupo e como ela descobriu o grupo. Não

existe uma quantidade exata de mulheres que vão nas trilhas, já teve trilhas com trinta (30) participantes, outras com quarenta (40), cinquenta (50), setenta (70), e etc. Para ter um controle de cada participante, é disponibilizado um formulário uma semana antes das trilhas para que cada mulher coloque seu nome na lista de presença. Junto com o formulário, é passado algumas informações iniciais sobre a trilha, local que será realizada, distância a ser feita, dificuldade da caminhada se é leve, moderada ou difícil, além da vestimenta adequada.

No início de cada trilha, é feito um alongamento com as participantes, além disso é realizada uma introdução sobre o tema da trilha, e é repassado algumas questões de segurança. Como a trilha é feita em um ambiente que muitas mulheres não são acostumadas a conviver, e passado algumas informações sobre a segurança e algumas regras que devem ser seguidas. Cada trilha, tem uma pessoa responsável por abrir a trilha e a outra para fechar. As mulheres não devem passar à frente de quem está abrindo a trilha, e não deve ficar atrás de quem está fechando, isso é feito para evitar que alguém se perca. Além disso, é passado informações sobre possíveis animais que podem encontrar durante o percurso, além de disponibilizar sacos de lixo para recolher os lixos encontrados durante o percurso ajudando na preservação da natureza.

#### **4.1- CONHECENDO O GRUPO RAINHAS NA NATUREZA**

Para conhecer melhor como surgiu o grupo, foi feita uma entrevista com a criadora do grupo Rainhas na Natureza, a psicóloga Sheila de Melo especialista em saúde pública e saúde mental, que me autorizou a divulgar seu nome através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento (TCLE). Na entrevista, foram feitas 4 perguntas referentes a criação do grupo, a escolha da atividade de trilha, a escolha da equipe técnica do grupo e as expectativas futuras para o grupo Rainhas na Natureza.

##### **O que te motivou a criar o grupo Rainhas na Natureza?**

“O que me motivou a criar o grupo rainhas na natureza, foi algumas observações que eu fiz, que estavam ocorrendo com o isolamento social. Na pandemia do Covid, as pessoas tiveram que enfrentar um rigoroso período de isolamento social e esse isolamento social, ele trouxe várias situações problemáticas para as pessoas no geral, não tem ninguém que não tenha sofrido com isolamento social e o que me motivou fazer, montar esse grupo, foi perceber o quanto as pessoas estavam ansiosas por ter contato social, para sair de casa, conhecer novas pessoas, se relacionar, somando a isso, tem os dados que, que foram divulgados tanto na imprensa quanto próprios estudos mostraram que houve um aumento significativo na violência doméstica no período de pandemia, naquele período de isolamento social, houve um aumento de feminicídio, de agressões contra as mulheres, de violência sexual em todos os sentidos porque as pessoas estavam confinadas, estressadas, com ansiedade, com depressão, muitas pessoas convivendo muito tempo junto, muito maridos, mulheres, pai e mães, e filhos de uma hora para outra, isso causou um boom de sofrimento emocional e psicológico nas pessoas e isso começou a me incomodar Foi então que eu resolvi né, e eu também estava sofrendo isso e assim que liberou para começar a sair das casas, das residências, todo mundo queria passear, todo mundo queria sair inclusive eu, e eu comecei então a fazer alguns, algumas trilhas aqui na nossa região mesmo de Goiânia e quando eu fiz essas trilhas, eu me senti muito bem e um dia fazendo uma trilha, eu pensei porque que eu não posso vir com outras pessoas, eu estava só eu e uma pessoa e eu pensei mas isso que seria bom se outras pessoas também pudessem fazer essa atividade. Eu já havia feito, sempre fiz, desde a década passada, mas não era com um grupo específico geralmente era sozinha, então foi por isso que eu pensei vou criar então esse grupo, aí esse

grupo, para poder fazer essas caminhadas junto comigo. Então a princípio, era para ser um grupo apenas de 10 pessoas para fazer caminhada, uma vez por mês na região metropolitana de Goiânia, e eu fiz uma pequena divulgação em grupos mesmos que eu já participava, grupos do WhatsApp que não era para esse tipo de assunto, e para minha grande surpresa houve muitas pessoas que quando eu falei que ia fazer uma trilha na Serra da Areia, foram quase 200 pessoas falaram que queriam ir comigo nessa trilha da serra das areias, acabou que no dia da trilha foram 70 pessoas aí eu percebi que realmente as pessoas estavam com essa necessidade de sair de casa a maioria mulheres.”

### **Por que você escolheu a trilha como a principal atividade do grupo?**

“Vários, vários motivos me fizeram pensar em escolher a trilha, um dos motivos é que alguns estudos que foram feitos de fazer uma correlação entre doenças mentais, sofrimento emocional e contato com a natureza. Foi feita uma revisão de estudos, na universidade de Michigan, que nesse estudo ele fez uma revisão de 143 trabalhos científicos fazendo essa correlação entre saúde mental e natureza e ficou muito evidente nessa revisão, que o contato com a natureza, ele ajuda a melhorar transtornos mentais como ansiedade, depressão e estresse Ajuda também no desenvolvimento cognitivo, na melhora dos sintomas do desenvolvimento cognitivo, ajuda a melhorar a relação social das pessoas, tão o contato com a natureza Ele tem, ele tem esse poder de ajudar as pessoas a se curar”

### **Como foi feita a escolha da Equipe técnica do grupo?**

“Hoje, o grupo conta com uma psicóloga que sou eu, uma assistente social, uma fisioterapeuta, uma massoterapeuta, uma enfermeira, uma pessoa que ajuda na divulgação nas redes sociais, uma pessoa que cuida da parte administrativa no sentido de a lista de quem vai para trilha, uma outra pessoa que cuida do uniforme que a gente tem, um uniforme então tem as pessoas que cuidam e essas pessoas, são todas voluntárias e elas vieram e todas elas ofereceram para ajudar, porque viram que esse projeto é um projeto que, que é um projeto sem fins lucrativos, é um projeto que visa ajudar outras pessoas a cuidar da saúde mental de outras pessoas, a ensinar essas mulheres a se desenvolverem, então com relação a isso, o que que a gente pensou né, eu vou começar esse trabalho e essas pessoas vieram, e essas pessoas que vieram e ofereceram ajuda perguntaram se podia ajudar em alguma coisa, se apresentaram e falaram que gostariam de participar do grupo, mas que também queria ajudar, então todas as

peessoas que estão hoje no grupo, são pessoas que participaram inclusive desde o início de todas as trilhas, e na medida que elas foram participando, foram vendo resultados na vida delas, elas também decidiram que poderiam ajudar outras pessoas. Então elas me procuraram perguntando se podiam ajudar e que queriam ajudar, então com isso a gente formou essa pequena equipe são todas as mulheres para poder fazer a trilha. Então a gente tem um processo de pesquisar locais, comunicar os locais, motivar essas mulheres que estão no grupo e no *Instagram* a irem para a trilha, e durante a trilha, a gente também divide as atividades entre essa equipe, cada uma tem uma função durante a trilha, cada uma assume a sua função ali naquele período da trilha, e com a ajuda de todas nós, a trilha sempre é um sucesso e as pessoas quando vão para trilha, sentem confortáveis, alegres, felizes e há uma produção grande também de dopamina e serotonina nas atividades em trilha, então por isso que, que eu escolhi essa atividade e também essas pessoas quiseram ajudar.”

### **Quais são suas expectativas para o grupo futuramente?**

“As expectativas nossa para agora 2023 e 2024, é a gente ter o Instituto, vai chamar Instituto Rainhas da Natureza e o objetivo desse Instituto, é ajudar Mulheres vítimas de violência, violência doméstica, violência sexual, violência financeira, todos os tipos de violência, a se encontrar, se empoderar e a partir desse empoderamento, conseguir então perceber a situação de violências que elas vivem, e sair dessa situação de violência. Então o Instituto, a gente pretende ter uma sede, e lá a gente vai ter atividades para essas mulheres, tanto para as que fazem trilha, como as parcerias que a gente quer fazer junto com o Ministério Público que têm uma demanda grande de mulheres que procuram ajuda, junto com o poder judiciário, a defensoria pública e a delegacia da mulher. A intenção então, a expectativa é que todos esses órgãos ao receber uma mulher vítima de violência e ao acompanhar essas Mulheres vítimas de violência, esses órgãos possam encaminhar essas mulheres para o grupo rainhas da natureza, para que a gente possa ajudar essas mulheres e ajudar também esses órgãos a conduzir o processo, seja ele qual for que essas mulheres estão necessitando. Esse ano, eu fui em um evento com a defensoria pública e o Poder Judiciário, e lá conversando com uma advogada da defensoria pública, ela disse que, que quando elas recebem lá alguma mulher vítima de violência ou vítima de algum sofrimento causado por questões de gênero, elas não tem para onde fazer um encaminhamento, não tem para onde orientar essas mulheres, aonde buscar ajuda do ponto de vista psicológico e emocional, então a gente pretende, então fazer essa parceria também com a defensoria pública, para que eles possam quando receber alguém lá, encaminhar para nós, e no Instituto, a gente vai continuar fazendo as trilhas porque a gente acredita nos

benefícios da trilha para a saúde mental, para a saúde emocional, para todo o processo de desenvolvimento cognitivo e para a saúde física. Também, com a gente, no Instituto a gente vai continuar fazendo trilhas, mas a gente vai ampliar as nossas atividades para atividades de artesanato, cultura e entretenimento. Então, a gente vai criar uma rede de apoio para essas mulheres, e uma rede também de atividades para que elas possam desenvolver, essas atividades irão descobrir os seus potenciais, descobrir onde está a sua força, e com isso se empoderar, o empoderamento feminino ele é a base de todo o nosso trabalho e é com base nele que a gente desenvolve todas as atividades. ”

A última pesquisa de violência contra a mulher, realizada pelo Data Senado e o Observatório da Mulher Contra a Violência, foi em 2021. Ao todo, foram entrevistadas, três mil (3.000) mulheres. Mais da metade das entrevistadas (86%), perceberam que houve um aumento da violência contra a mulher, (4%) a mais em relação a edição anterior realizada em 2019. 71% pontuaram que consideram o país muito machista, 68% conhecem outras mulheres vítimas de violência, 63% acreditam que poucas vítimas denunciam as agressões, 54% pontuaram que no Brasil as mulheres não são tratadas com respeito, onde o local que mais são desrespeitadas é na rua (45%), família (31%) e no trabalho (17%). A coleta das entrevistas, feita pelo Data Senado e o Observatório, foi realizada em 14 de outubro a 05 de novembro de 2021.

## 4.2 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A coleta de dados utilizado para fundamentar este trabalho, foi um questionário aplicado com as participantes do grupo contendo as seguintes perguntas:

- Como você descobriu o grupo?
- O que te motivou a entrar no grupo?
- Quantas trilhas você já fez com o grupo Rainhas na Natureza?
- Você formou algum vínculo social com alguém no grupo?
- Você percebe algo em comum entre você e alguma participante do grupo? O que?
- Você percebe alguma alteração psicológica ou emocional após a realização das trilhas? Quais?
- Depois da sua entrada no grupo, você despertou um maior interesse com o autocuidado do seu corpo? Por quê?
- Para você, tem diferença fazer a atividade com o grupo Rainhas na Natureza ou sozinha? Por quê?

- Você considera importante a orientação de um profissional de educação física na trilha? Por quê?
- Você prefere fazer atividade física com o grupo ou sozinha? Por quê?
- Você obteve algum benefício ao participar das trilhas? Se sim, quais?
- Você consegue fazer amizades com facilidade?

O questionário, foi aplicado na trilha realizada no dia 12 de março de 2023 que tinha como tema, saúde mental estado de bem-estar. Ao todo participaram da trilha quarenta e sete (47) mulheres e vinte uma (21) responderam o questionário, destas, quatorze (14) tinham entre 30 a 40 anos, cinco (5) entre 41 a 50 e duas (2) entre 51 a 60.

Para a descoberta do grupo, treze (13) mulheres afirmaram que entraram no grupo através de amigos que indicaram e oito (8) disseram que descobriram o grupo através das divulgações que são feitas nas redes sociais.

Sobre o que motivou as participantes a entrar no grupo, todas pontuaram motivos. Duas (2) mulheres disseram que precisavam cuidar mais de si, sete (7) pontuaram que o contato com a natureza foi uma motivação para entrar, três (3) se motivaram por ser um grupo de mulheres, duas (2) por insistência de amigas, quatro (4) queriam cuidar da saúde mental e física, uma (1) disse que queria conhecer novas pessoas, uma (1) queria buscar paz e liberdade, e uma (1) disse que o grupo possui empoderamento feminino.

Correa (2019) afirma que, uma boa saúde mental está relacionada com o que a pessoa faz para se sentir bem em cada lugar que ela está inserida, sendo influenciada pelos fatores sociais e econômicos. A prática de atividade física, irá aumentar as possibilidades de ter uma boa saúde mental e física. O contato com a natureza, pode ser um incentivo para esta prática, trazendo benefícios para a saúde.

As evidências sobre os determinantes sociais e econômicos da saúde mental, obtidas a partir de diversos estudos realizados para avaliar o impacto das perturbações mentais numa perspectiva abrangente, têm sido importantes para explicitar a relevância da saúde mental na saúde física, e também para evidenciar a relação entre várias doenças orgânicas e a saúde mental. Por outro lado, estes estudos têm demonstrado a carga global que as doenças mentais acarretam, constituindo uma importante causa de morbidade e mortalidade (ALVES e RODRIGUES, 2010, pg. 128).

De acordo com Pereira (2013), o contato com a natureza, motiva as pessoas a quererem fazer diferentes atividades físicas, pois é possível que se tenha diversas sensações como o

prazer. Além disso, o contato com a natureza, pode despertar o interesse da preservação com o meio ambiente.

Os parques que apresentam condições ambientais adequadas são determinantes na utilização de parques para o desenvolvimento de atividades físicas e o lazer. Ou seja, podem contribuir na redução da prevalência de sedentarismo e auxiliar na promoção da saúde e bem-estar, além de possibilitar o aumento do nível de atividade física dos ativos (SZEREMENTA e ZANNIN, 2013, pg.178).

Está atividade na natureza feita em grupo, pode criar novas relações entre as praticantes. Lopes e Mazo (2015), destacaram a importância de se fazer atividade física em grupo, pois há uma estimulação maior para ter continuidade na prática, além de formar novos vínculos sociais.

Em relação a quantidade de trilhas que cada participante fez, doze (12) responderam que fizeram uma trilha, quatro (4) responderam que já participaram de duas trilhas, duas (2) responderam que fizeram três trilhas, uma (1) participou de quatro trilhas, uma (1) participou de cinco e a última respondeu que já fez mais de seis trilhas. O questionário foi aplicado no final da caminhada e nesse dia, tinha muitas mulheres novatas no grupo que estavam participando da sua primeira trilha.

Para a pergunta 4 (Você formou algum vínculo social com alguém no grupo?), dezoito (18) mulheres responderam que já tinham formado um vínculo social com alguém com alguém do grupo e três (3) responderam que não. Das que disseram que tinham formado um vínculo social, doze (12) destas estavam participando da primeira trilha.

Ao todo treze (13) mulheres responderam que fazem amizades com facilidade e oito (8) disseram que não. As que falaram que não fazem amizade com facilidade, setes (7) tinham formado vinculo social com alguém do grupo. As que pontuaram que fazem, onze (11) disseram que havia formado vinculo social.

Fazer atividade física em grupo, aumenta a possibilidade de criar novos vínculos sociais pois é possível ter uma troca de experiências que irá fortalecer este vinculo.

Salles (2011) traz que, a atividade física feita em grupo é importante pois facilita a interação social de diferentes pessoas. Esta socialização, ajuda as mulheres a se desligarem um pouco das preocupações do cotidiano, sendo influenciada por questões culturais as quais cada uma está inserida.

As relações sociais, oportunizam ao ser humano interações frequentes que ocorrerão obedecendo a certos padrões culturais do contexto onde se está inserido. Essas interações abrangerão os mais diversos sentimentos, que



podem ser positivos ou negativos, assim como a percepção de si próprio e do outro em diferentes ângulos e graus de envolvimento. As pessoas vão construindo sua vida tendo como matéria-prima sua relação com os outros, ou seja, da relação com os demais é que a vida se edifica (SILVA, 2012, pg.40).

Na socialização, é possível que haja semelhanças com as participantes de grupos de atividade física, diante disso, vinte (20) mulheres responderam que tem algo em comum com outra participante e uma (1) não respondeu à pergunta. As participantes, pontuaram semelhanças como: rotina exaustiva, válvula de escape dos problemas do dia-a-dia, busca para aliviar o stress, problemas mentais e no trabalho, problemas no relacionamento, gostar da natureza, problemas de obesidade, pensamentos em comum sobre a vida, busca pelo bem-estar físico e uma melhor qualidade de vida, comunicação entre todas as participantes e o gosto pelas dinâmicas que acontece em toda a trilha.

Alves e Rodrigues (2010) pontuaram que, a saúde mental está relacionada com um completo bem-estar físico, psíquico e mental. Este pode ser afetado negativamente por causa de vários fatores que acontece no dia a dia como: rotinas exaustivas no trabalho, na escola, situações de perda entre outros. Uma saúde mental afetada, faz com que as pessoas busquem meios de tratamento para melhorar.

Diante disso, a Rainha A, uma das participantes que respondeu o questionário pontuou que percebeu algo em comum com outras participantes: “Pelo pouco que observei, a ansiedade aliada a depressão. E claro no aspecto físico, a obesidade.

Já a Rainha P, respondeu: “Sim a busca pelo bem-estar físico e mental com o contato com a natureza”.

Correa (2019) pontua que, a atividade física tem a capacidade de ajudar na prevenção de doenças como as vinculadas com a saúde mental. Desta forma, a atividade física ajudaria na prevenção que posteriormente melhoraria a qualidade de vida e o bem-estar.

A atividade física, contribui na preservação do equilíbrio mental de todo o indivíduo. Essa atividade física dentre todas as suas aplicações, atua como agente de saúde preventivo e reabilitativo em conjunto com os demais fatores. Assim, o indivíduo através de um estilo de vida mais ativo, tem possibilidade de aumentar a sua saúde, visando uma melhor qualidade de vida. É importante lembrar que a atividade física é apenas um dos componentes relacionados ao bem-estar e a saúde mental. Para tanto deve caminhar junto as demais ciências, visando a totalidade do indivíduo nas suas relações mais amplas (ROEDER, 1999, pg.72).

A Rainha D, pontuou as seguintes semelhanças que percebeu com outras participantes: “A busca para aliviar problemas mentais, stress, trabalho e problemas no relacionamento”.

De acordo com o autor, a atividade física é determinante para melhorar a saúde das pessoas, porém apenas esta não é o suficiente para se ter uma boa saúde mental e bem-estar. A atividade física, deve ser utilizada junto com outras formas de tratamento para a prevenção e reabilitação da saúde, buscando uma boa qualidade de vida.

A qualidade de vida, surgiu com o objetivo de tentar trazer um prolongamento da vida. Silva et al (2012), pontuaram que, a atividade física é importante pois, ajuda a diminuir os efeitos da redução da massa muscular, além de atuar na prevenção de doenças que ocasionará neste prolongamento. As alterações hormonais causadas nas mulheres, interferem negativamente na sua qualidade de vida, sendo necessária buscar meios para diminuir os sintomas que aparecem por conta dessas alterações.

Importantes estudos têm demonstrado os inúmeros benefícios da prática de atividade física. Mulheres menopausadas, que seguiram as recomendações preconizadas pelo Colégio Americano de Medicina dos Esportes e da Associação Americana do Coração, nos quais incluía a prática de atividade física moderada pelo tempo mínimo de 30 minutos, cinco vezes por semana, ou atividade física intensa pelo tempo mínimo de 20 minutos, três vezes por semana, apresentaram níveis significativos de melhora na qualidade de vida (GOLÇALVES, *et al*, 2011, pg.409)

Beraldo (2004) pontua que, muitas pessoas utilizam as atividades eletrônicas como lazer, isso faz com que o nível de sedentarismo aumente ocasionando em um maior índice de obesidade. É necessário que tenha formas de prevenção e controle para uma boa manutenção corporal. A obesidade é um problema, pois pode desencadear diversas doenças como por exemplo a hipertensão e diabetes.

De acordo com Matsudo e Matsudo (2006), a atividade física desenvolvida em todas as fases da vida, é importante para que se tenha um controle adequado de peso corporal. Além disso, é importante que haja a realização contínua de atividade física pois irá ajudar a obter uma melhor saúde mental.

Mudanças de hábitos de vida, associando a prática regular de atividades físicas com o consumo de dieta saudável, constituem estratégia que pode garantir a perda de peso e a sua manutenção em longo prazo. Assim, em um programa de redução de peso, a atividade física tem papel fundamental não apenas na

fase de perda, mas também na fase de manutenção, prevenindo recaídas (BERALDO, 2004, pg.60).

Na pergunta número 6 (Você percebe alguma alteração psicológica ou emocional após a realização das trilhas? Quais?), dezenove (19) mulheres responderam que percebe alguma alteração psicológica ou emocional após a realização da trilha e duas (2) mulheres disseram que não sentem nada. As que responderam que tem alteração, pontuaram: alegria, motivação, mais energia, leveza, tranquilidade, bem-estar, alívio, autoconfiança, auto estima, amor próprio, liberdade, reflexão, mais força, sensação de paz, animação, leveza, melhoria do bem-estar físico e mental.

Os benefícios que a atividade traz na sensação do humor, estão vinculados com as alterações fisiológicas de liberação de endorfina e serotonina (Smith e Smith, 1990 apud Ribeiro, 1998). Estas alterações, pode causar sensações de prazer, bem-estar, regulação do humor, sono, apetite, disposição e sentimentos de satisfação.

A Rainha H, respondeu que percebe as seguintes alterações após a realização das trilhas: “Sim, fiquei mais animada, mais feliz e disposta”.

A Rainha D, respondeu: “Sim, sensação de paz, tranquilidade e alívio.

Os benefícios psicológicos da atividade física são de fundamental importância para os sujeitos inseridos nela, dentre esses, podem ser enaltecidos a melhoria do bem-estar físico e mental, o monitoramento dos níveis de estresse e o progresso/melhoria de alguns dos estados de humor ( RODRIGUES, *et al*, 2018, pg, 67).

A Rainha I, respondeu que percebe as seguintes alterações: “Sim, a sensação de felicidade e muita energia ao longo da semana”.

Na pergunta número 7 (Depois da sua entrada no grupo, você despertou um maior interesse com o autocuidado do seu corpo? Por quê), dezessete (17) mulheres responderam que despertaram um maior interesse com alto cuidado do corpo depois que entraram no grupo, duas (2) disseram que não despertou e duas (2) não responderam à pergunta. Este interesse foi pontuado na parte física e mental.

De acordo com Silva e Santos (2010), quando uma pessoa cuida do corpo, passa a compreender melhor e de maneira construtiva sua própria vida. Este cuidar é algo que precisa atender às necessidades individuais de cada um.

A Rainha N, deu a seguinte resposta: “Já sabia o quanto é importante cuidar do corpo para a geração de saúde. E a trilha em meio a natureza, só agregou”

Para esta pergunta, a Rainha M, deu a seguinte resposta: “Sim, porque vejo a necessidade desse cuidado para uma boa saúde”

Matsuo et al (2007) destacam que, a atividade física feita regularmente pode melhorar a percepção do alto cuidado com o corpo, ajudando a compreender suas necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais. Este auto cuidado corporal, necessita de uma constância em relação a prática de atividade física, para que seja desenvolvida nas pessoas.

A atividade física de forma sistematizada, visando a experimentação corporal e a busca da autonomia pelos sujeitos, pode possibilitar melhoras na percepção da imagem corporal. É através da experiência com o corpo que podemos obter novas representações mentais, que se somam às antiga, desenvolvendo uma imagem corporal íntegra possibilitando uma reconstrução positiva e uma melhor adaptação do corpo à sociedade em que vivemos ( MATSUO *et al*, 2007, pg.41).

A Rainha F, deu a seguinte resposta sobre ter despertado um maior interesse com o autocuidado do corpo: “Sim, porque anteriormente, achava que não precisava cuidar da saúde mental”.

Na pergunta número 8 (Para você, tem diferença fazer a atividade com o grupo Rainhas na Natureza ou sozinha? Por quê?), vinte (20) mulheres responderam que tem diferença fazer atividade com o grupo e sozinha, uma (1) não soube responder pois disse que nunca tinha feito atividade individual. Entre as que disseram que tinha diferença, tivemos como resposta: no grupo existe mais motivação, interação social, é mais animado, agradável, maior estimulação, proteção pois ajuda a evitar abusos, sozinha jamais faria, o grupo é acolhedor e trabalha reflexões de acordo com as dinâmicas.

Como foi relado anteriormente por autores nesta pesquisa, a atividade física em grupo pode proporcionar relações de interação social nos praticantes, sendo que individualmente, em alguns casos, desmotivam a prática

Diante disso, a Rainha M, deu a seguinte resposta: “Sim, pois em grupo tem mais motivação”. A Rainha H respondeu: “Sim, em grupo é mais animado”. Já a Rainha D, deu a seguinte resposta: “Sim, em grupo se torna mais fácil e agradável”.

Na literatura internacional, diversas pesquisas têm objetivado identificar as barreiras para a prática de atividade física. As principais barreiras relatadas são a falta de tempo, falta de motivação, falta de companhia, possuir doença ou lesão e preferência por atividades sedentárias (SANTOS, *et al*, 2010,pg.138).

A Rainha F, também pontuou que, existe diferença entre fazer atividade sozinha e com o grupo: “Prefiro em grupo, porque me sinto mais motivada”. A Rainha N, respondeu: “Toda diferença, com o grupo você interage, conversa, sorri, conhece pessoas, conta histórias e experiências de vida que podem ajudar”

A Rainha Q, relatou: “Tem sim, caminhar sozinha é bom, caminhar em grupo também. Mas esse grupo é diferenciado, tem uma proposta inovadora. Sozinha a gente se enxerga, mas neste grupo a gente se encontra”.

Para a importância da orientação de um profissional de educação física na trilha, todas as participantes responderam que acham importante esta orientação. Como justificativa as respostas foram: irá ajudar com alongamentos, evita lesões, ajuda na motivação e desempenho, contribui no bem-estar, ajuda na preparação pois exige muito fisicamente, contribui por conta do conhecimento avaliando os riscos e passando segurança as participantes, além de passar uma orientação adequada para cada participante da trilha.

É importante que este profissional, saiba orientar os praticantes para que possam ter uma melhor eficácia nas atividades. Cada pessoa possui características e limites individuais, é importante que o profissional de educação física esteja preparado para atender todas.

A Rainha I, respondeu: “Sim, é fundamental, pois as orientações adequadas só podem vir de um bom profissional”. Já a Rainha N, pontuou que: “Sim. Sobre tudo para os iniciantes e sedentários. O profissional, irá orientar a melhor maneira de fazer a trilha e se por acaso houver algum incidente, ele poderá ajudar”

Uma das funções do profissional de Educação Física é de limitar e equacionar os exercícios físicos para que eles sejam realizados de maneira extremamente correta. Para que um exercício tenha eficácia, não é necessário que a pessoa chegue à exaustão realizando movimentos forçados com alta intensidade e longa duração, ainda mais se tratando de pessoas idosas, o profissional deve tomar cuidado com o aumento da frequência cardíaca e o aumento da pressão arterial (POLLOCK; WILMORE, 1993 *apud* CIVINSKI; MOTIBELLER ;OLIVEIRA, 2011,pg. 171).

De acordo com Pinheiro *et al* (2017), a supervisão de um profissional de educação física na hora da prática de atividade física, auxiliará o praticante evitando lesões ou simples desconfortos. É importante a participação do profissional com estas práticas, pois será possível identificar os limites de cada um na hora das execuções.

A Rainha R, deu a seguinte resposta: “Super considero importante, prevenção de lesões, orientação as Rainhas, alongamento, tudo isso mostra as Rainhas que não só na trilha, mas na vida e importante ter acompanhamento profissional de um educador físico”.

Sobre a preferência de fazer atividade física com o grupo ou sozinha, quinze (15) mulheres responderam que prefere com grupo e seis (6) mulheres disseram que não tem preferência. As que disseram que preferem com o grupo, tivemos respostas de mais motivação com grupo, não se sentem sozinhas, é mais agradável e animado, estimulação para realizar atividades é maior, troca de experiências, mais segurança, e sozinha o ânimo é menor. Já as que responderam que não tem preferência, justificaram: que depende do objetivo, sozinha o objetivo é pessoal e com grupo é mais animado, e o importante é fazer seja em grupo ou sozinha.

Como vimos anteriormente, atividade física feito em grupo fomenta a criação de vínculos sociais que ajudam na motivação de realizar as atividades, além de trazer uma segurança as praticantes. Vale destacar que, a prática de atividade também pode trazer diversos benefícios.

A Rainha A, destacou que: “ Agora prefiro em grupo pois me sinto mais estimulada”. A Rainha D, disse: “ Em grupo se torna mais agradável, além de fazer superar limites”. Para esta resposta, a Rainha M pontuou que: “Com o grupo, porque tem mais motivação”. A Rainha F, pontuou que prefere em grupo: “Prefiro em grupo para não sentir solidão”.

Para os benefícios, todas as participantes disseram que teve algum benefício ao participar das trilhas. Dentre estes, elas pontuaram: alívio da ansiedade e estresse, novas amizades e conexão com a natureza, paz mental, qualidade de vida, equilíbrio com os pensamentos, renovação das energias, acreditar mais em si, sensação de liberdade e felicidade, aumento de resistência, despertou autocuidado, superou medos, mais paciência e conheceu novos lugares.

As repostas que as participantes deram, estão relacionadas com as falas dos autores presente neste trabalho, em relação a saúde mental, construção de novos vínculos sociais, e autocuidado com o corpo.

Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias, mostrando que a participação em programas de exercícios físicos exerce benefícios na esfera física e psicológica e que indivíduos fisicamente

ativos, provavelmente, possuem um processamento cognitivo mais rápido (OLIVEIRA *et al*, 2011, pg.128).

A Rainha K, respondeu: “ Sim, paz mental, mesmo que temporária e bem-estar”. A Rainha D, pontuou: “Sim, alívio de sintomas de ansiedade”. A Rainha A, afirmou: “Sim, estou menos ansiosa”.

A Rainha I, pontuou que teve vários benefícios: “ Muitos. Qualidade de vida, equilíbrio com os pensamentos, sensação de felicidade, sentido de vida e de viver”. A Rainha S, relatou: “Sim. Principalmente alívio da mente, estresse e também socialização com novas pessoas”.

Matsudo, Matsudo e Neto (2001) pontuaram que, a atividade física contribui para a promoção da saúde, porém é necessário que se tenha uma regularidade em sua prática para obter benefícios e uma melhoria na saúde.

A Rainha Q, pontuou vários benefícios: “Tive vários, o maior deles foi as amizades que fiz. O despertar para importância do autocuidado e o cuidar do outro, o respeito e autoconfiança, superação dos medos, e voltar a praticar exercício físico conquistando saúde”.

Diante disso, é importante que atividade física seja incentivada não apenas em uma fase da vida, mas sim ao longo dela, e com uma orientação adequada. Isto, irá fomentar as possibilidades de se obter os benefícios que está prática oferece para as pessoas.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como foi relatado anteriormente nesta pesquisa, pelos autores consultados, o exercício físico e a atividade física podem trazer benefícios para as pessoas. Este (atividade física), necessita apenas de um gasto de energia maior que o nível de repouso, e aquele (exercício físico) são diversos movimentos, feitos repetitivamente a fim de melhorar o rendimento dos indivíduos. Os benefícios que aparecem nestas práticas, devem ser incentivadas para que sejam desenvolvidas frequentemente. Os efeitos benéficos que aparecem com a atividade física, podem ser vistos na adolescência, em adultos e nos idosos.

A atividade física tem sido associada a vários fatores favoráveis a uma melhor qualidade de vida, implementando melhor perfusão sanguínea sistêmica e, particularmente, cerebral. É evidente o benefício da atividade física para a redução dos níveis de hipertensão arterial, para a implementação da capacidade pulmonar e para prevenção de pneumopatias. Ganho de força muscular e de massa óssea e desempenho mais eficiente das articulações são outros benefícios que obtém com a prática regular e adequada de atividade física, constituindo-se em importante fator de prevenção de quedas e outros acidentes, que também se apresentam como comorbidades em relação à depressão (STELLA *et al*, 2002, pg.96).

A mulher possui alterações hormonais que podem trazer sintomas que interferem negativamente na sua qualidade de vida. Alterações no humor, calor, suor noturno, insônia são alguns dos sintomas causado por estas alterações. Diante disso, os autores que fundamentaram a discussão deste trabalho, pontuaram que, a prática regular de atividades físicas, podem ajudar a reduzir estes sintomas.

Associada à menopausa, a prática insuficiente de atividade física pode ser um fator agravante às consequências intrínsecas da menopausa. A redução dos níveis de atividade física (AF) também resulta na diminuição da capacidade funcional e mudanças na composição corporal, que apresenta como desfecho o aumento de peso e da adiposidade corporal, principalmente central, e a diminuição da massa corporal magra (BUONANI, 2013, pg.154).

A atividade física pode proporcionar formação de novos vínculos sócias, além disso, é possível que se tenha um maior incentivo em realizar estas práticas, quando feitas em grupo. Isto irá aumentar as possibilidades de se ter uma melhor qualidade de vida, além de servir como tratamento para a saúde mental.

O desenvolvimento de algum tipo de atividade física tem possibilidades reais de otimizar o bem-estar, favorecendo uma aproximação com a saúde mental. Denotam-se, alguns benefícios da atividade física: 1) está relacionado positivamente com o bem-estar físico, emocional e psíquico em todas as



idades e ambos os sexos; 2) reduz respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade e abuso de substâncias; 3) reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade; 4) a prática regular se relaciona com a redução de alguns comportamentos neuróticos; 5) a criatividade e memória são ampliadas; e 6) aumento da capacidade de concentração (OLIVEIRA *et al*, 2011, pg.130).

Antigamente, era muito comum crianças e adolescentes fazerem brincadeiras nas ruas, que faziam com que tivessem movimentos corporais ocasionando em um gasto energético. Porém, estas brincadeiras, foram sendo substituídas por produtos eletrônicos, as quais ajudaram a fazer com que o número de sedentários e obesos aumentasse.

A atividade física feita regularmente, pode proporcionar para os praticantes, uma autonomia maior para desenvolver pequenas atividade diárias, principalmente os idosos. A autonomia pode proporcionar uma liberdade para a população nas escolhas, melhorando a capacidade funcional. É comum com o passar dos anos, as pessoas irem desenvolvendo doenças por conta da idade, diante disso, se torna fundamental meios de prevenção para que essas doenças não apareçam.

Cientistas enfatizam cada vez mais a necessidade da atividade física como parte fundamental dos programas mundiais de promoção da saúde. Não se pode pensar hoje em dia em “prevenir” ou minimizar os efeitos do envelhecimento sem que, além das medidas gerais de saúde, não se inclua também a atividade física. Essa preocupação tem sido discutida não somente nos chamados países desenvolvidos ou do Primeiro Mundo, como também nos países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil (MATSUDO *et al*, 2003, pg.366).

Cuidar da saúde mental, pode proporcionar uma melhora no bem-estar, além de contribuir na auto estima das pessoas. Este bem-estar vinculado com a atividade física, proporciona uma autonomia maior, principalmente para o idoso desenvolver as atividades diárias. É importante que, além de ser feito regularmente, está pratica precisa ser feita com uma orientação adequada para evitar possíveis lesões.

Enquanto os idosos fisicamente ativos apresentam baixo risco de incapacidade ou limitações funcionais, e melhor bem-estar e maior envolvimento em atividades sociais, os idosos fisicamente inativos incorrem em maiores riscos de saúde, nomeadamente em termos de atrofia muscular, reduzida resistência e força muscular e aumento da mortalidade (MONTEIRO *et al*, 2014, pg.60)

De acordo com este estudo, que traz como objetivo geral pesquisar a importância da atividade física na saúde mental das mulheres, percebe-se que a prática da trilha ajuda as

mulheres do grupo a cuidar da saúde , melhorando o bem-estar e a auto estima, servindo como tratamento e prevenção de possíveis doenças relacionadas a saúde mental.

Para o primeiro objetivo específico (analisar os benefícios da atividade de caminhada para as participantes do grupo Rainhas da Natureza) concluiu-se que, a atividade física, traz benefícios para as mulheres do grupo Rainhas na Natureza. Estes benefícios, estão voltados para a melhoria do bem-estar físico e mental, que proporciona uma melhor qualidade de vida. Destarte, é importante destacar que, os benefícios que a atividade física proporciona, deve ser estimulada também fora do grupo, pois é preciso manter a regularidade da sua prática que conseqüentemente irá contribuir para a manutenção destes.

No segundo objetivo específico (analisar os benefícios da atividade física realizada por mulheres do grupo Rainhas na Natureza e orientada por profissional da área da educação física), concluiu-se que, uma orientação adequada de um profissional de Educação Física no grupo, auxiliou as participantes a evitarem possíveis lesões mostrando as dificuldades e a importância de se fazer atividades físicas também fora do grupo. Além disso, com a presença desse profissional na realização das atividades, aumentaram as possibilidades de se fazer uma trilha mais segura, que posteriormente ajudaram a concretizar os benefícios proporcionado pela atividade de caminhada. Este profissional, precisa estar preparado e capacitado para que consiga atender o grupo.

Com relação ao terceiro objetivo (pesquisar a importância do contato com a natureza em relação ao autocuidado do corpo das mulheres do grupo Rainhas na Natureza) concluiu-se que, o contato com a natureza, junto com a atividade de caminhada, fomentou o interesse com o autocuidado com o corpo e com o cuidado da própria natureza (ecologia integral). Este interesse, ajudou as participantes a saberem que é preciso cuidar da parte física e mental para que possa ter uma boa qualidade de vida, e que a atividade física realizada no grupo, é uma forma de prevenção e tratamento.

Sobre o último objetivo (Descobrir se a participação da atividade física em grupo proporciona formação de vínculos sociais entre as participantes do grupo Rainhas na Natureza), foi relatado que a troca de experiências, o contato com outras mulheres, proporcionou para as participantes vínculos sociais que foram construídos entre uma e outra trilha, as motivando a continuarem praticando a atividade.



## REFERÊNCIAS

- ACIL, A. A.; DOGAN, S.; DOGAN, O. The effects of physical exercises to mental state and quality of life in patients with schizophrenia. **Journal of psychiatric and mental health nursing**, v. 15, n. 10, p. 808-815, 2008.
- ALBUQUERQUE, Anelise Salazar; TRÓCCOLI, Bartholomeu Tôrres. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: teoria e pesquisa*, v. 20, p. 153-164, 2004.
- ALCÂNTARA, Vírnia Ponte; VIEIRA, Camilla Araújo Lopes; ALVES, Samara Vasconcelos. Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 351-361, 2022.
- ALLISON, David B. et al. Antipsychotic-induced weight gain: a comprehensive research synthesis. **American journal of Psychiatry**, v. 156, n. 11, p. 1686-1696, 1999.
- ALMEIDA, Kátia Margareth Teixeira de. *Atividade física e desenvolvimento da independência de mobilidade em crianças de contextos sociais diferenciados*. 2005.
- ALVES, Ana Alexandra Marinho; RODRIGUES, Nuno Filipe Reis. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 28, n. 2, p. 127-131, 2010.
- AMADO, João. *Manual de Investigação Qualitativa em Educação 3ª edição*. Imprensa da Universidade de Coimbra/Coimbra University Press, 2017.
- BEMBEN, Michael G. Alterações relacionadas à idade na resistência muscular. **Medicina esportiva**, v. 25, n. 4, pág. 259-269, 1998.
- BERALDO, Fernanda Carneiro; NAVES, Maria Margareth Veloso; VAZ, Inaiana Marques Filizola. *Nutrição, atividade física e obesidade em adultos: aspectos atuais e recomendações para prevenção e tratamento*. 2004.
- BOUCHARD, Claude et. al. (Eds.). *Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge*, Champaign: Human Kinetics, 1990.
- BRESSAN, Rodrigo A.; PILOWSKY, Lyn S. Hipótese glutamatérgica da esquizofrenia. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 25, p. 177-183, 2003.
- BUONANI, Camila et al. Prática de atividade física e composição corporal em mulheres na menopausa. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 35, p. 153-158, 2013.
- BUSS, Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 163-177, 2000.
- CHAER, Galdino; DINIZ, Rafael Rosa Pereira; RIBEIRO, Elisa Antônia. A técnica do questionário na pesquisa educacional. **Revista Evidência**, v. 7, n. 7, 2012.
- CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, 2011.

- CONTE, Antonio Lázaro. Qualidade de vida no trabalho. **Revista FAE business**, v. 7, p. 32-34, 2003.
- CORREA, Regina saúde mental e exercício físico: ingredientes para uma vida melhor. / Regina Correa. Londrina: [s.n], 2019. 84 f.
- CRESS, M. Elaine et al. Relação entre desempenho físico e função física autopercebida. **Jornal da Sociedade Americana de Geriatria**, v. 43, n. 2, pág. 93-101, 1995.
- DA SILVA, Gisele Cristina Resende Fernandes. O método científico na psicologia: abordagem qualitativa e quantitativa. 2010.
- DATASENADO, Instituto; VIOLÊNCIA, Observatório da Mulher Contra. Pesquisa de Opinião Violência Doméstica e Familiar Contra a Mulher. **Senado Federal. Secretaria de Transparência**. v. 9, p. 01-23, 2021.
- DE ALMEIDA FILHO, Naomar; COELHO, Maria Thereza Ávila; PERES, Maria Fernanda Tourinho. O conceito de saúde mental. **Revista Usp**, n. 43, p. 100-125, 1999.
- DE SOUZA MINAYO, Maria Cecília; COSTA, António Pedro. Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. **Revista Lusófona de Educação**, n. 40, p. 11-25, 2018.
- DE SOUZA, Valtimar Carneiro; JÚNIOR, Aldemir Santos. Características de pessoas idosas fisicamente ativas e sua relação com a independência física nas Atividades de Vida Diária (AVDs). **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 6, n. 2, 2015.
- DIMEO, F. et al. Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study. **British journal of sports medicine**, v. 35, n. 2, p. 114-117, 2001.
- DOS REIS, Daniel Fernando et al. ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE E A INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA.
- FERREIRA, Marcela et al. Efeitos de um programa de orientação de atividade física e nutricional sobre o nível de atividade física de mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, p. 172-176, 2005.
- GIRDWOORD, Vitor Mário Oliveira; DE ARAÚJO, Igor Sampaio; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Efeito da atividade física no tratamento da depressão na mulher. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 35, n. 3, p. 537-537, 2011.
- GONÇALVES, Ana Katherine da Silveira et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo de base populacional. **Revista brasileira de ginecologia e obstetrícia**, v. 33, p. 408-413, 2011.
- GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; BAPTISTA, Fátima. Atividade física habitual e qualidade de vida de mulheres na meia-idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, p. 305-309, 2011.
- GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; BAPTISTA, Fátima. Atividade física habitual e qualidade de vida de mulheres na meia-idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, p. 305-309, 2011.

HALLAL, Pedro Curi et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 3035-3042, 2010.

IASI, Thayná Cristina Parsaneze. A atividade física na saúde mental: uma revisão de literatura. 2013.

KRUG, Rodrigo de Rosso; LOPES, Marize Amorim; MAZO, Giovana Zarpellon. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 21, p. 57-64, 2015.

LEITÃO, Marcelo Bichels et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 6, p. 215-220, 2000.

LIMA, Maria Alice Dias da Silva; ALMEIDA, Maria Cecília Puntel de; LIMA, Cristiane Cauduro. A utilização da observação participante e da entrevista semi-estruturada na pesquisa de enfermagem. **Revista gaúcha de enfermagem. Porto Alegre. Vol. 20, n. especial (1999), p. 130-142**, 1999.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, p. 1024-1032, 2010.

MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi. Questionário e entrevista na pesquisa qualitativa Elaboração, aplicação e análise de conteúdo. **São Paulo: Pedro e João**, 2020.

MAIA, Maria de Fatima de Matos et al. Verificação empírica da consistência fatorial do inventário de bem-estar subjetivo munsh em jovens brasileiros. *Psicologia em Pesquisa*, v. 10, n. 2, p. 76- 84, 2016.

MATSUDO, Sandra Mahecha et al. Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 9, p. 365-376, 2003.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, p. 2-13, 2001.

MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Atividade física no tratamento da obesidade. **Einstein (São Paulo)**, p. S29-S43, 2006.

MATSUO, Renata Frazão et al. Imagem corporal de idosas e atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 1, 2007.

MAZINI FILHO, Mauro Lúcio et al. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 1, 2010.

MENDES-NETTO, Raquel Simões et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 10, n. 34, 2012.

- MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- MONTEIRO, Cláudia et al. Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 14, n. 1, 2014.
- MONTEIRO, Mariana Cardoso Vieira. Percepção de mulheres com cancro da mama relativamente ao efeito de um programa de exercício físico no seu bem-estar. 2016.
- MOREIRA, Ramon Missias; TEIXEIRA, Rafael Messias; NOVAES, Karine Oliveira. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. *Revista Kairós-Gerontologia*, v. 17, n. 1, p. 201-217, 2014.
- NAVES, Janeth de Oliveira Silva et al. Automedicação: uma abordagem qualitativa de suas motivações. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 1751-1762, 2010.
- NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. Qualidade de vida. **Arq Bras Cardiol**, v. 64, n. 4, p. 299-300, 1995.
- OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.
- OLIVEIRA, William Vaz de. A fabricação da loucura: contracultura e antipsiquiatria. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 18, p. 141-154, 2011. BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de saúde pública**, v. 42, p. 302-307, 2008.
- PANZINI, Raquel Gehrke et al. Qualidade de vida e espiritualidade. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 34, p. 105-115, 2007.
- PELLEGRINOTTI, Idico Luiz. Atividade física e esporte: A importância no contexto saúde do ser humano. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 1, p. 22-28, 1998.
- PEREIRA, Mayane Carneiro Alves et al. Contribuições da socialização e das políticas públicas para a promoção do envelhecimento saudável: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 29, n. 1, p. 124-131, 2016.
- PINHEIRO, Wesley Lessa; COELHO FILHO, João Macedo. Perfil dos idosos usuários das academias ao ar livre para a terceira idade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 30, n. 1, 2017.
- POLISSENI, Maria Lucia de Castro; RIBEIRO, Luiz Cláudio. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 340-344, 2014.
- QUINTANA, Larissa Martins et al. Influência do nível de atividade física na dismenorreia. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 2, p. 101-104, 2010.
- RESSEL, Lúcia Beatriz et al. O uso do grupo focal em pesquisa qualitativa. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 17, p. 779-786, 2008.

- RIBEIRO, Elisa Antônia et al. A perspectiva da entrevista a investigação qualitativa. 2008.
- RODRIGUES, André Luiz et al. A atividade física e o Humor: o Caso da pelada no clube AABB Goiânia. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 10, n. 36, p. 63-68, 2018.
- ROEDER, Maika Arno. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 4, n. 2, p. 62-76, 1999.
- SALLES, Paulo Gil. Os benefícios da atividade física no processo de socialização de mulheres da terceira idade. *Revista Uniabeu*, v. 4, n. 7, p. 64-73, 2011.
- SANTOS, Mariana Silva et al. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, p. 137-143, 2010.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. Cortez editora, 2017.
- SILVA, Luis Gustavo Maias da et al. Interações sociais mediadas pela atividade física na terceira idade. 2012.
- SILVA, Maitê Fátima da et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, p. 634-642, 2012.
- STELLA, Florindo et al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 90-98, 2002.
- SZEREMETA, Bani; ZANNIN, Paulo Henrique Trombetta. A importância dos parques urbanos e áreas verdes na promoção da qualidade de vida em cidades. Raega-O Espaço Geográfico em Análise**, v. 29, p. 177-193, 2013.
- TEIS, M. A.; TEIS, D. T. A abordagem qualitativa: a leitura no campo de pesquisa. **Biblioteca On-line de Ciências da Comunicação**, v. 1, p. 1-8, 2006.
- VIEIRA, Alexandre Arante Ubilla; APRILE, Maria Rita; PAULINO, Célia Aparecida. Exercício físico, envelhecimento e quedas em idosos: revisão narrativa. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 6, n. 1, 2014.
- VIEIRA, Francisco Giovanni David. Ensino de Marketing por meio de entrevista semi-estruturada. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 17, n. 195, p. 01-08, 2017.
- YIN, Robert K. **Estudo de Caso-: Planejamento e métodos**. Bookman editora, 2015.
- ZAGO, Anderson Saranz. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 13, p. 153-158, 2010.



## ANEXOS

Título do Estudo: : IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL DE MULHERES COM IDADE ENTRE 30 E 60 ANOS

---

Pesquisador Responsável: Gabriel Ildfonso de Melo Alves

---

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

A Senhora está sendo convidada a participar de uma pesquisa. Por favor, leia este documento com bastante atenção antes de assiná-lo. Caso haja alguma palavra ou frase que a senhora não consiga entender, converse com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe desta pesquisa para esclarecê-los.

A proposta deste termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) é explicar tudo sobre o estudo e solicitar a sua permissão para participar do mesmo.

O objetivo desta pesquisa é pesquisar a importância da atividade física na saúde mental de mulheres, cuja a idade está entre 30 e 60 anos. A principal motivação para sustentar o presente estudo reside na importância que o tema possui para a sociedade atual. Hoje em dia, podemos encontrar vários estudos que comprovam a eficácia de atividades físicas para a saúde das pessoas como redução do risco da diabetes, infarto, AVC, redução de estresse, a ansiedade e sintomas depressivos

Se a Sra aceitar participar da pesquisa, o procedimento envolvido em sua participação será responder um questionário contendo 12 perguntas que será disponibilizado de forma impressa no final da trilha do dia 12 de março de 2023.

Toda pesquisa com seres humanos envolve algum tipo de risco ou desconforto. Como o questionário será aplicado ao final da trilha, pode ter um desconforto ao respondê-lo pois o local poderá ter poucos lugares para apoiar, além disso, terá o cansaço por conta da trilha. Diante disso, disponibilizaremos algumas pranchetas para que possam minimizar este desconforto além de garrafas d'água para hidratação.

Contudo, esta pesquisa também pode trazer benefícios. Os possíveis benefícios resultantes da participação na pesquisa são: entender se o grupo proporciona formação de vínculos sociais, e saber quais são os benefícios que a atividade de caminhada em meio a natureza proporciona.

Sua participação na pesquisa é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. Caso a Sra decida não participar, ou ainda, desistir de participar e retirar seu consentimento durante a pesquisa, não haverá nenhum prejuízo ao atendimento que você recebe ou possa vir a receber na instituição.

Caso ocorra algum problema ou dano com a Sra, resultante de sua participação na pesquisa, você receberá todo o atendimento necessário, sem nenhum custo pessoal e garantimos indenização diante de eventuais fatos comprovados, com nexos causal com a pesquisa.

Solicitamos também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto, bem como em todas as fases da pesquisa.

É assegurada a assistência durante toda pesquisa, bem como é garantido a você, o livre

---

Rubrica do pesquisador

Página 1 de 2

---

Rubrica do participante/responsável

acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que a Sra queira saber antes, durante e depois da sua participação

Caso você tenha dúvidas, poderá entrar em contato com o pesquisador responsável Gabriel Ildelfonso de Melo Alves pelo e-mail gabriel.meloidma@gmail.com.


Esse Termo é assinado em duas vias, sendo uma da Sra e a outra para os pesquisadores.

#### Declaração de Consentimento

Concordo em participar do estudo intitulado:

<hr/> Nome do participante ou responsável	Data: ____/____/____
<hr/> Assinatura do participante ou responsável	

Eu, Gabriel Ildelfonso de Melo Alves, declaro cumprir as exigências contidas nos itens IV.3 e IV.4, da Resolução nº 466/2012 MS.

	Data: _12_/_03_/_2023_
<hr/> Assinatura e do Pesquisador	

Você está sendo convidado(a) a participar de um estudo realizado pelo(a) discente Gabri de Melo Alves para o trabalho de curso ao qual tem como título A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FISICA N MENTAL DE MULHERES COM IDADE ENTRE 30 A 60 ANOS

Data de Nascimento:

5) *Você percebe algo em comum entre você e alguma participante do grupo? O que?*

**ROTEIRO DE PERGUNTAS**

1) *Como você descobriu o grupo?*

6) *Você percebe alguma alteração psicológica ou emocional a realização das trilhas? Quais?*

2) *O que te motivou a entrar no grupo?*

7) *Depois da sua entrada no grupo, você despertou um maior interesse no autocuidado do seu corpo? Por quê?*

3) *Quantas trilhas você já fez com o grupo Rainhas na Natureza?*

4) *Você formou algum vínculo social com alguém no grupo?*



8) Para você, tem diferença fazer a atividade com o grupo Rainha Natureza ou sozinha? Por quê?

---

---

9) Você considera importante a orientação de um profissional de educação física na trilha? Por quê?

---

---

10) Você prefere fazer atividade física com o grupo ou sozinha? Por quê?

---

---

11) Você obteve algum benefício ao participar das trilhas? Se sim, quais?

---

---

12) Você consegue fazer amizades com facilidade?

---

---

*Agradecemos pela sua participação!!!*































